ROLLO MAY

DESCOPERIREA FIINȚEI

FUNDAMENTELE ANALIZEI EXISTENȚIALE

Orientarea psihoterapiei existențiale nu-și propune să arunce peste bord inovațiile tehnice ale lui Freud sau pe cele din alte ramuri ale psihologiei. În schimb, abordarea existențială își propune să așeze toate aceste descoperiri pe un nou fundament, pe o nouă înțelegere a ființei umane.

Rollo May

DESCOPERIREA FIINȚEI

PSIHOLOGIA PENTRU TOȚI

COLECȚIE COORDONATĂ DE
Simona Reghintovschi

Colecție distinsă cu DIPLOMA DE EXCELENȚĂ
Cea mai bună colecție a anului
la Gala Industriei de Carte din România, 2013

ROLLO MAY

DESCOPERIREA FIINȚEI

FUNDAMENTELE ANALIZEI EXISTENȚIALE

TRADUCERE DIN ENGLEZĂ DE
Victor Popescu

PSIHOLOGIA PENTRU TOȚI
PPT
3
TREI

EDITORI
Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL
Magdalena Mărculescu

REDACTOR
Raluca Hurduc

DESIGN
Alexe Popescu

DIRECTOR PRODUCȚIE
Cristian Claudiu Coban

DTP
Gabriela Chircea

CORECTURĂ
Elena Biţu
Eugenia Ţarălungă

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
MAY, ROLLO
Descoperirea fiinţei: fundamentele analizei existenţiale / Rollo May; trad.: Victor Popescu. - Bucureşti: Editura Trei, 2013
ISBN 978-973-707-870-4

I. Popescu, Victor (trad.)

141.32

ISBN 978-973-707-870-4

Titlul original: The Discovery of Being
Autor: Rollo May

Copyright © 1983 by Rollo May

Copyright © Editura Trei, 2013
pentru prezenta ediţie

C.P. 27-0490, Bucureşti
Tel./Fax: +4 021 300 60 90
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

Pentru Laura,
cea care m-a însoţit în căutările mele

CUPRINS

Cuvânt-înainte 9

I. Principiile 13
1. Fundamentele psihoterapiei 15
2. Cazul doamnei Hutchens 30

II. Contextul cultural 43
3. Originile şi semnificaţia psihologiei existenţiale 45
4. Cum au apărut existenţialismul şi psihanaliza în acelaşi context cultural 75
5. Kierkegaard, Nietzsche şi Freud 83

III. Contribuţii la psihoterapie 113
6. A fi şi a nu fi 115
7. Dimensiunea ontologică a anxietăţii şi culpei 140
8. Faptul-de-a-fi-în-lume 151
9. Cele trei moduri ale lumii 163

10. Despre timp şi istorie 172
11. Transcenderea situaţiei imediate 185
12. Despre tehnica terapeutică 196

CUVÂNT-ÎNAINTE

Lumea din ziua de azi se confruntă un straniu paradox. Deşi nicicând în istoria noastră n-am fost bombardaţi cu atâtea informaţii pe calea radioului, televizorului şi a sateliţilor, totuşi astăzi, mai mult ca oricând, am căzut pradă unei nemaiîntâlnite incertitudini lăuntrice referitoare la fiinţa noastră. Cu cât adevărul obiectiv este mai uşor de atins, cu atât mai firav este sentimentul nostru de securitate. În ciuda progreselor fenomenale ale capacităţii noastre tehnologice, noi nu avem mijloacele prin care să controlăm această putere. De aceea, fiecare pas înainte al tehnicii este receptat de mulţi ca un nou imbold către o eventuală anihilare a umanităţii. Nietzsche o spune pe un straniu ton profetic:

> Trăim perioada atomilor, a haosului atomic... trăim teribila apariţie a... aşa-numitului stat naţional... iar goana după fericire nu va fi niciodată mai mare ca atunci când aceasta trebuie înhăţată între astăzi şi mâine: fiindcă

poimâine orice sezon de vânătoare se poate închide cu adevărat*.

Sesizând această stare de lucruri şi întrebându-se dacă mai au vreo şansă să găsească un sens în viaţă, oamenii din zilele noastre se agaţă de tot felul de căi prin care vor să-şi atenueze nivelul de conştientizare a fiinţării, devenind apatici, anesteziaţi psihic sau hedonişti. Alţii, mai ales tinerii, aleg într-un număr alarmant de mare să scape de povara existenţei prin actul sinuciderii.

Şi nu e de mirare că, marcaţi de preocuparea asupra sensului fiinţei lor, mulţi oameni dau fuga la psihoterapeut. Însă adesea, terapia este mai curând un semn al fragmentării epocii noastre, în loc să fie un proces de depăşire a acestei stări de fapt. De cele mai multe ori, aceste persoane care speră să scape de sentimentul de gol interior aşezându-se pe divanul ori pe fotoliul destinat clientului nu fac decât să-şi depună fiinţa în mâna terapeutului. Gest care nu poate să conducă decât la o disperare subterană, la resentimente sfredelitoare, care mai târziu vor exploda sub forma autodistructivităţii. Pentru că istoria ne arată iar şi iar că, mai devreme ori mai târziu, nevoia de libertate a individului se va impune.

Cred că certitudinea interioară nu poate fi obţinută decât prin descoperirea fiinţei şi afirmarea ei în noi înşine. Spre deosebire de orientările psihologice bazate pe condiţionare, mecanisme comportamentale şi pulsiuni, opinia mea este că trebuie să căutăm dedesubtul acestor teorii şi să descoperim persoana, *fiinţa căreia i se întâmplă toate aceste lucruri.*

* Friedrich Nietzsche, „Consideraţii inactuale III: Schopenhauer, educator", în *Opere complete*, vol. II (Timişoara: Hestia, 1998), p. 244. (N.t.)

Ce-i drept, cultura noastră pare puţin dispusă să discute despre tema fiinţei. Oare pentru că ne expune prea mult, pentru că este prea intimă sau prea profundă? Ocultând fiinţa, nu facem decât să pierdem cele mai preţioase lucruri din viaţă. Asta pentru că sentimentul fiinţei este strâns legat de întrebări mai adânci şi mai fundamentale — întrebările despre dragoste, moarte, anxietate, grijă pentru semeni.

Cele scrise în această carte s-au născut din pasiunea mea de a descoperi fiinţa din semenii mei şi din mine însumi. Ceea ce presupune întotdeauna căutarea valorilor şi scopurilor noastre. În trăirea unei anxietăţi normale, dacă persoana nu ar experimenta acea anxietate, ea nu s-ar putea bucura nici de libertate. Anxietatea („angoasa", în termenii filosofiei existenţiale — N.t.) demonstrează că valorile, oricât de obnubilate vor fi fiind, există realmente în fiecare persoană. Dacă n-ar exista valori, existenţa noastră s-ar reduce la o disperare fără speranţă.

Cum în prezent ne confruntăm cu cele mai serioase ameninţări din istoria supravieţuirii umane, mi se pare că posibilităţile fiinţei apar şi mai clar, profilându-se şi mai bine pe fondul eventualei anihilări a umanităţii. Individul uman este încă în stare să se mire, să se lase încântat de o sonată, să meşteşugească poezii ale căror cuvinte să ne bucure inimile, să privească un răsărit de soare cu sentimentul măreţiei şi al uimirii.

Toate aceste caracteristici aparţin fiinţei şi se vor regăsi în paginile ce urmează.

I

PRINCIPIILE

FUNDAMENTELE PSIHOTERAPIEI

Până în 1960, orientarea existențială în psihoterapie a fost practic necunoscută în America, deşi între anii 1940–1950 fusese cea mai proeminentă abordare din rândul psihiatriei şi psihanalizei europene. De atunci, însă, unii dintre noi, terapeuții americani, ne-am temut ca orientarea existențială să nu devină o temă *prea* populară în anumite sfere, mai ales în zona revistelor cu acoperire națională. Ne-am consolat însă cu spusa lui Nietzsche: „Primii aderenți ai unei mişcări nu pot fi folosiți ca un argument contra acesteia".

În Statele Unite, există, în mod paradoxal, atât o afinitate, cât şi o repulsie față de psihoterapia existențială. Pe de o parte, această orientare prezintă o afinitate profundă cu gândirea şi caracterul american. Este foarte apropiată, de pildă, de accentul pe care William James l-a pus asupra caracterului nemediat al experienței, asupra unității dintre gând şi faptă, şi asupra importanței deciziei şi angajării personale. Pe de cealaltă parte, unii dintre psihologii şi psihanaliştii americani manifestă o ostilitate imensă şi o iritare vădită față de

această abordare. Voi dezlega mai încolo enigma acestui paradox.

În acest volum, îmi doresc să *fiu*, mai întâi de toate, în spiritul abordării existențiale şi să vorbesc pornind direct de la experiența mea, ca persoană şi ca practician al terapiei psihanalitice. Când am scris volumul *The Meaning of Anxiety* (Semnificația anxietății), am petrecut un an şi jumătate la pat, într-un sanatoriu pentru tuberculoşi. Am avut un răgaz suficient pentru a întoarce pe toate fețele semnificația anxietății şi pentru a folosi datele oferite la primă mână de propria-mi internare şi de tovarăşii mei de suferință dominați de anxietate. În această perioadă, am studiat cele două cărți dedicate subiectului: *Inhibiție, simptom şi angoasă,* a lui Freud, respectiv *Conceptul de anxietate,* a lui Kierkegaard. Am apreciat foarte mult ipotezele lui Freud, cum sunt, de exemplu, cele două teorii asupra originii anxietății: prima variantă care spune că anxietatea sau „angoasa" reprezintă reapariția libidoului refulat şi a doua care susține că anxietatea este o reacție a Eului la amenințarea cu pierderea obiectului iubit. Dar acestea rămân totuşi la un nivel destul de teoretic. Kierkegaard descria anxietatea drept o luptă a ființei vii cu neființa, ceea ce puteam şi eu resimți în mod direct în confruntarea mea cu moartea sau cu perspectiva unei invalidități de lungă durată. Mai departe, Kierkegaard subliniază că ceea ce ne înspăimântă în sentimentul de anxietate nu este moartea ca atare, ci faptul că fiecare dintre noi trăieşte concomitent în ambele domenii — şi în cel al ființei, şi în cel al neființei. Altfel spus, „anxietatea este o dorință îndreptată către acel ceva care ne înspăimântă", cum spune filosoful danez; iar acest obiect terifiant „se înstăpâneşte asupra individului ca un soi de forță străină, dar fără să poată şterge sinele acelui individ".

Ceea ce m-a frapat la data lecturii acestor texte a fost faptul că Kierkegaard scria *exact despre ceea de tovarăşii mei de suferință şi cu mine trăiam în acele momente.* Freud nu a avut un efect la fel de puternic şi direct asupra mea. El scrie într-un alt registru, oferind ipoteze despre mecanismele psihice care condiționează apariția anxietății. Kierkegaard, în schimb, realizează un portret a ceea ce se întâmplă, la nivelul cel mai intim, persoanelor care trec printr-o situație de criză. Sigur, în cazul meu şi al celorlalți bolnavi, era vorba despre o criză cât se poate de apăsătoare, trăiam cu toții la limita dintre viață şi moarte. Dar mi se pare că genul acesta de experiență nu diferă la modul esențial de alte tipuri de situații critice, precum experiențele prin care trec cei care vin în psihoterapie sau alte momente mai scurte de zguduire prin care putem trece zilnic, chiar şi când spectrul morții se află departe de noi. Freud, pe de altă parte, scrie la un nivel tehnic, iar geniul său era incomparabil. Mai mult decât orice contemporan de-al său, el *cunoştea* anxietatea („angoasa"). Kierkegaard este, şi el, un autor ieşit din comun, dar în alt sens. El se exprimă în registrul existențial, ontologic. El *a trăit anxietatea.*

Aici nu este vorba despre o ierarhie valorică, căci este limpede că ambii autori ne sunt la fel de necesari. Adevărata problemă ni se trage din situarea noastră cultural-istorică. Occidentalii sunt moştenitorii a patru veacuri de progres tehnic îndreptat către înstăpânirea asupra naturii. Iar acum, scopul a devenit chiar înstăpânirea asupra oamenilor. În acest proces stă măreția noastră, dar tot de aici ne şi paşte cel mai mare pericol. Predilecția pentru abordarea tehnică a psihicului nu pare să scadă în intensitate (o dovadă suficientă este succesul de care se bucură Freud în America). Din contră, folosind un termen pe care îl voi lămuri mai departe, ceea ce reprimăm noi este *sentimentul ființei*

(*sense of being*), care este un sentiment ontologic. Una dintre consecințele acestei refulări a sentimentului ființei este că imaginea despre sine a individului modern, care presupune responsabilitatea și umanitatea, este, și ea, pe cale de dispariție.

Orientarea existențială nu-și propune să arunce peste bord inovațiile tehnice ale lui Freud sau pe cele specifice altor ramuri ale psihologiei sau ale altor științe. În schimb, abordarea existențială își propune să așeze toate aceste descoperiri pe un nou fundament, pe o nouă înțelegere și redescoperire a naturii și a imaginii ființei umane.

În acest sens, consider că trebuie să luăm cât se poate de în serios pericolele dezumanizării aduse de știința modernă: omul riscă să fie recreat după chipul și asemănarea mașinii, după imaginea proiectată de procedurile prin care este supus cercetării și observației. Și aici nu este vorba despre o tendință pornită de la o persoană „periculoasă" ori dinspre vreo școală de gândire „viciată". Este mai degrabă o criză pricinuită de impasul istoric în care am ajuns. Psihiatrul și filosoful existențialist Karl Jaspers susține că omul occidental din prezent este pe cale să-și piardă conștiința de sine și că s-ar putea să trăim la finele epocii omului istoric. În cartea sa *Omul organizațional*, William Whyte avertiza asupra faptului că adevărații inamici ai omului modern s-ar putea dovedi, până la urmă, a fi „acei psihoterapeuți pașnici... care ne vor transforma radical sub pretextul că nu fac decât să ne ajute". De fapt, el se referea la uzitarea științelor sociale pentru a transforma obiceiurile societății contemporane. În acest fel, procesul de ajustare a oamenilor ar putea conduce la transformarea noastră în niște conformiști lipsiți de individualitate. Această tendință mi se pare că s-a intensificat foarte mult odată cu răspândirea tehnicilor

de modificare comportamentală, specifice unei forme de psihoterapie bazate pe negarea fără rezerve a oricărei teorii asupra umanului și pe asumpția terapeutului că obiectivele sale și ale orientării sale terapeutice sunt cele mai potrivite pentru absolut toate ființele umane. Nu putem să ignorăm aceste semnale de alarmă trase de un Jaspers ori un Whyte, catalogându-le ca neinspirate sau neștiințifice. Dacă am proceda astfel, am deveni, la rândul nostru, niște obscurantiști.

Mulți psihologi împărtășesc opiniile mele, dar cârtesc atunci când eu folosesc termeni precum „ființă" și „neființă" și conchid că abordarea existențială este, fără putință de tăgadă, vagă și ambiguă. Ca răspuns la aceste obiecții, eu mă apăr subliniind că *în lipsa* unor concepte precum „ființă" și „neființă", nu putem să înțelegem nici cele mai comune mecanisme psihice. Să ne gândim, de pildă, la conceptele de „refulare" și de „transfer". Discuția acestor termeni rămâne de obicei la un nivel destul de abstract, fără să beneficieze de concrețete sau de o realitate psihică, tocmai pentru că ne lipsește o structură subiacentă pe care să le putem fundamenta. Conceptul de „refulare" se referă desigur la un fenomen pe care îl putem observa oricând, la o dinamică pe care Freud a descris-o în mod clar sub diverse forme. De obicei, dacă vrem să explicăm acest mecanism, spunem așa: copilul refulează în inconștient anumite pulsiuni (din sfera sexualității sau a agresivității), pentru că acestea sunt blamate de către civilizație prin vocea figurilor parentale; or, copilul are nevoie să-și păstreze siguranța oferită de părinți. Însă această civilizație care respinge asemenea pulsiuni este compusă, la urma urmelor, tocmai de persoanele care recurg la refulare. Nu este oare prea simplu și nu constituie o iluzie faptul că discutăm despre un conflict între civilizație și individ, transformând-o pe prima într-un

soi de țap ispășitor? Mergând mai departe, ne putem întreba de unde știm atât de sigur că adultul și copilul sunt atât de preocupați de securitatea lor și de gratificațiile lor sexuale? Nu sunt oare acestea niște generalizări exagerate având la bază experiențele cu adulții și copiii *nevrotici* sau *anxioși*?

Nu vom nega faptul că un copil nevrotic, anxios, este preocupat în mod compulsiv de siguranța sa, ca să dăm un exemplu. Adultul nevrotic și noi, ca terapeuți, vom găsi ușor confirmări ale acestui fapt în viața psihică a copilului. Dar, dacă vom privi către copilul normal, nu vom observa oare că el este mai degrabă interesat să iasă în lume, să exploreze, să-și satisfacă curiozitățile și gustul pentru aventură? Același spirit aventuros reiese și din cântecelul cu săniuța care fuge și „peste hopuri sare/ca pe zmeu călare". Iar dacă vom împiedica aceste nevoi ale copilului, vom provoca o reacție traumatică la fel de puternică ca atunci când nu i-am mai oferi senzația de siguranță. După mine, tot acest accent exagerat asupra nevoilor de siguranță și de supraviețuire ale ființei umane vine din faptul că acestea se potrivesc de minune cu tipul nostru de gândire, bazat pe relația cauză–efect. Cred că Nietzsche și Kierkegaard au fost mult mai precizi atunci când au susținut că omul este acel organism care poate pune mai presus de plăcere sau chiar de supraviețuire alte tipuri de valori, precum prestigiul, puterea și tandrețea.

Referitor la cazul discutat de noi mai sus, ipoteza mea este că vom putea înțelege cum funcționează refularea doar pe fondul înțelegerii profunde a potențialităților ființei umane. În acest sens, „ființa" poate fi redefinită ca „o structură (*pattern*) de potențialități" specifică individului. În parte, aceste potențialități se vor regăsi și în cazul altor semeni, dar în fiecare caz ele vor constitui o structură unică pentru fiecare individ.

Întrebările pe care va trebui să ni le punem sunt: în ce fel se raportează această persoană la propriile potențialități? Ce anume se petrece atunci când această persoană este forțată sau alege să elimine din câmpul conștiinței ceva ce știe sau, la un alt nivel, ceva ce *știe că știe*? Din experiența mea de psihoterapeut, reiese tot mai clar că anxietatea nu provine din teama că nu vor putea fi satisfăcute nevoile de securitate și cele libidinale, ci mai degrabă din teama pacientului de propriile sale potențe și din conflictele care se ivesc din această temere. Și aici ne referim în special la acea „personalitate nevrotică a epocii noastre", la acel tipar nevrotic al omului organizațional „orientat spre exterior".

Mergând mai departe, nici „inconștientul" nu va mai putea fi considerat ca fiind acel izvor de pulsiuni, gânduri, dorințe inacceptabile cultural. L-aș defini mai curând ca pe acel set de *potențialități de cunoaștere și de trăire pe care individul nu poate sau nu vrea să le actualizeze.* La acest nivel, vom descoperi că mecanismul refulării este de fapt infinit mai simplu decât pare. Refularea presupune o confruntare complexă între *ființa* individului și posibilitatea *neființei.* Această tensiune nu poate fi înțeleasă în termeni de „eu" și „non-eu", și nici chiar în termeni de „sine" și „non-sine". Mecanismul refulării ridică inevitabil problema granițelor libertății ființei umane cu referire la potențialitățile sale, graniță în care rezidă responsabilitatea pentru sine, pe care nici chiar psihoterapeutul nu o poate dizolva.

Am amintit mai sus încă un concept psihanalitic (pe lângă „refulare"), care merită discutat. Mă refer la „transfer", la relația dintre pacient și terapeut din cabinet. Conceptul și descrierea transferului sunt esențiale atât pentru teoria freudiană, dar și pentru restul orientărilor terapeutice. Ele au repercusiuni importante la nivel terapeutic, pentru că arată în ce fel pacientul

aduce în cabinet fostele sau prezentele sale relații cu tatăl sau mama, iubitul sau iubita ori cu copilul, și în ce fel pacientul își percepe terapeutul ca fiind una dintre aceste figuri, construind relația terapeutică de o manieră adecvată figurii vizate. La fel ca multe alte concepte freudiene, și cel de „transfer" lărgește uimitor sfera de cuprindere și de influență a personalității; căci trăim în ceilalți și ei, în noi. Amintiți-vă de ideea lui Freud, potrivit căreia, în orice act sexual, sunt prezente de fapt patru persoane: eu, perechea mea, respectiv părinții mei. Personal, am privit tot timpul cu oarecare rezerve această idee, plecând de la opinia că măcar actul de iubire ar merita să fie unul privat. Dar, la un nivel mai profund, trebuie să recunosc existența unor întrețeseri ale destinelor la nivelul fiecărei individualități. Strămoșii noștri apar tot timpul pe marginea scenei, ca niște fantome, la fel ca tatăl lui Hamlet, aducând cu ei tot felul de provocări și de imprecații. Accentul pus de Freud asupra felului în care suntem strâns legați unii de alții vine să distrugă încă una dintre iluziile omului modern referitoare la dragoste și relații interpersonale.

Însă conceptul de „transfer" va prezenta dificultăți infinite dacă îl considerăm doar pentru sine, deci fără să luăm în calcul tipul de relaționare care este înrădăcinat în natura umană ca atare. Mai întâi, așa cum subliniază și Thomas Szasz, transferul poate deveni o apărare a terapeutului, comodă și oricând utilizabilă. Terapeutul se poate ascunde în spatele „transferului", pentru a se proteja de anxietatea în fața unei întâlniri nemediate cu pacientul. În al doilea rând, acest concept poate submina întreaga experiență vie și orice fel de simț al realității din cadrul terapiei. Cele două persoane din cabinet devin niște „fantome", același statut primindu-l și restul lumii din afară. A abuza de conceptul de „transfer" poate eroda simțul răspunderii și poate răpi

terapiei natura dinamică a schimbărilor prin care trece pacientul.

Dacă e ceva ce lipsește la nivel explicativ, este conceptul de *întâlnire* (*encounter*), căci doar în cadrul unei întâlniri, transferul își capătă semnificația sa profundă. *Transferul va fi, deci, înțeles ca o distorsionare a întâlnirii.* De vreme ce psihanaliza nu a conceptualizat „întâlnirea" și nu a găsit un loc adecvat pentru relația „eu-tu", nu e de mirare că s-a ajuns la o suprasimplificare și la o diluare a relațiilor bazate pe dragoste. Este adevărat, Freud a aprofundat diversele și influentele forme de exprimare ale pulsiunilor erotice. Însă erosul (în loc să-și regăsească propriul loc, așa cum spera Freud) a ajuns să oscileze între o chimie absurdă care are nevoie de un spațiu de descărcare și un răgaz banal, în care el și ea se plictisesc seara în fața televizorului.

În plus, terapeuților le lipsește un model adecvat al lui *agape* (acea formă de dragoste dezinteresată, de grijă pentru bunăstarea celuilalt). Agape nu poate fi înțeleasă ca un produs derivat, ca fiind ceva care se decantează după ce am eliminat impulsurile canibalice și agresive. Agape nu este o sublimare a erosului, ci o depășire a acestuia printr-o tandrețe nesfârșită și printr-o grijă constantă pentru semeni. Și tocmai această depășire, această transcendere este cea care aduce un plus de sens și de împlinire erosului.

Orientarea existențială ne ajută să punem corect întrebarea: cum e cu putință ca o ființă să se relaționeze cu o altă ființă? Ce anume din natura ființei umane face ca două persoane să poată să comunice, să se perceapă ca ființe, să demonstreze o preocupare sinceră pentru starea de bine și împlinirea celuilalt și să dea dovadă de o încredere genuină? Răspunzând la aceste întrebări, vom afla și în ce constă acea distorsionare ce apare în cadrul transferului.

Când sunt în cabinet şi stau faţă în faţă cu un pacient, plec de la premisa că omul din faţa mea, la fel ca orice fiinţă umană, are nevoie să iasă din starea sa de autocentrare şi să intre în relaţie cu celelalte persoane. Înainte chiar de a încerca să mă sune pentru a-mi cere o întâlnire, acest individ intrase deja în relaţie cu mine la nivel imaginar. Dacă înainte a stat şi a fumat nerăbdător în sala de aşteptare, acum mă priveşte cu un amestec de îndoială şi speranţă. În el se dă o luptă între efortul de a se deschide către celălalt, respectiv vechea sa meteahnă de a se retrage din faţa oricărui obstacol, şi de a ţine la distanţă străinii. Acest conflict interior este de înţeles de vreme ce *participarea implică de fiecare dată şi riscuri.* Dacă eşti prea orientat spre exterior, atunci rişti să-ţi pierzi identitatea. Dar creşterea şi dezvoltarea sunt periclitate şi atunci când ne este atât de frică să nu ne pierdem nucleul conflictual (care măcar ne-a oferit o integrare parţială şi a dat un sens experienţei noastre), încât refuzăm orice fel de relaţie cu exteriorul, preferând să ne retragem în rigiditate şi să trăim într-un colţ îngust şi umbrit al acestei lumi. La asta s-a referit de fapt Freud când a vorbit despre refulare şi inhibiţie. Inhibiţia denotă acea raportare la lume specifică fiinţei care, deşi are posibilitatea de a ieşi în lume, nu o face pentru că se simte mult prea ameninţată; este vorba despre teama că am putea pierde mult prea mult. Pacienţii spun, de pildă: „Dacă iubesc pe cineva, atunci voi rămâne gol pe dinăuntru, căci va fi ca şi cum toată energia mea se va scurge în afară, la fel cum un râu iese cu totul din matcă". Avem aici un exemplu clar de *transfer.* Căci dacă iubirea va fi investită acolo unde nu-şi are locul, individul se va simţi, cu siguranţă, golit. Totul este, deci, o chestiune de echilibru „economic", vorba lui Freud.

Totuşi, în vremurile noastre dominate de conformism şi de modelul uman extrovert, tiparul cel mai frecvent al nevroticului ia forma opusă: individul devine prea exteriorizat, mergând până acolo încât se pierde pe sine în participarea socială şi în identificarea cu ceilalţi, până când se goleşte pe dinăuntru. Avem aici un fenomen psiho-cultural specific omului organizaţional. Este unul dintre motivele pentru care castrarea nu mai reprezintă principala temere a bărbaţilor şi femeilor din ziua de azi. Cel mai de temut este astăzi să fii ostracizat, exclus din viaţa publică. Unul după altul, pacienţii mei (mai ales cei selectaţi din Madison Avenue) preferă să se lase castraţi — adică, să renunţe la puterea lor — doar pentru a nu fi ostracizaţi. Adevărata ameninţare nu este aceea de a nu fi acceptat, ci de a fi exclus din grup, de a fi lăsat singur, solitar. În această angajare socială exagerată, consistenţa individului se subţiază enorm, pentru că individul trebuie să fie tot timpul ca altcineva. Viaţa individului nu mai are un sens propriu, pentru că ea este importantă doar prin prisma sensului conferit de altcineva.

Referindu-mă acum mai concret la conceptul de „întâlnire", prin acesta înţeleg faptul că în ora de terapie funcţionează o relaţie totală, pe diferite niveluri, între două persoane. Un nivel este cel al persoanelor reale: eu mă pot bucura să-mi revăd pacientului (desigur, intensitatea bucuriei depinde şi de cât de bine am dormit azi-noapte). Faptul că ne vedem unul cu altul disipează singurătatea fizică de care orice fiinţă umană are parte. Un alt nivel este cel al *prieteniei*: cum ne ştim deja de ceva vreme, pentru că ne-am tot văzut, plecăm de la premisa că celălalt manifestă o preocupare sinceră pentru a ne asculta şi a ne înţelege. Un nivel suplimentar este cel al *stimei* sau al lui *agape*: este vorba despre o capacitate ce rezidă la nivelul „lumii

împărtăşite", al lui *Mitwelt**, de a ne depăşi preocuparea pentru sine şi de a ne îngriji de bunăstarea celorlalţi. Un alt nivel este cel *erotic*. În timp ce am fost în supervizare cu ea, psihanalista Clara Thompson mi-a spus odată un lucru la care am reflectat adeseori, anume că, dacă o persoană aflată într-o relaţie terapeutică simte o atracţie sexuală activă, atunci şi celălalt va simţi la fel. Când resimte asemenea emoţii erotice, terapeutul trebuie să le confrunte cu sinceritate. Dar, şi mai important de-atât, dacă terapeutul nu va accepta că relaţionarea erotică poate fi una dintre căile de comunicare, el nu va auzi ceea ce trebuie să audă de la pacient şi va pierde una dintre cele mai dinamice modalităţi de schimbare din cadrul psihoterapiei.

Întâlnirea totală poate fi, deci, cel mai util mediu de înţelegere a pacientului, precum şi cel mai eficace instrument pentru a-l ajuta să se deschidă către posibilitatea unei schimbări. Mi se pare că acest tip de întâlnire are ceva din rezonanţa muzicală a două instrumente. Dacă ciupeşti coarda unei viori, corzile similare ale altei viori aflate în aceeaşi cameră vor rezona printr-o vibraţie corespunzătoare. Desigur, aceasta este doar o analogie: ceea ce se petrece în cadrul unei întâlniri dintre mai multe fiinţe umane include acest fenomen de rezonanţă, dar şi multe alte lucruri. Într-o măsură mai mică sau mai mare, orice întâlnire este deopotrivă o sursă de *anxietate* şi o sursă de *bucurie*. Aceste efecte cred că provin din aceea că orice întâlnire autentică zgâlţâie puţin raportarea

* Cuvântul german *Mitwelt* se traduce literal prin „cu lumea", referindu-se la universul relaţiilor interpersonale. Cuvântul poate fi înţeles mai bine prin compararea sa cu alţi doi termeni germani similari: *Umwelt*, „lumea ambiantă" sau mediul înconjurător, respectiv *Eigenwelt*, „lumea proprie", universul din noi (mai multe, în capitolul 9).

noastră obişnuită la lume. Sentimentul confortabil de siguranţă, de care tocmai avusesem parte pentru un scurt interval de timp, este pus sub semnul întrebării. În clipa întâlnirii, suntem expuşi, suntem supuşi îndoielilor: să riscăm, să profităm de şansa de a ne îmbogăţi prin aceste noi relaţii (chiar dacă e vorba despre un prieten sau un iubit, fiecare nouă întâlnire aduce noi elemente în relaţie) sau mai bine să ne repliem, să ridicăm o barieră, să ne îndepărtăm de cealaltă persoană, pierzând nuanţele percepţiilor, sentimentelor şi intenţiilor sale? Faptul întâlnirii reprezintă, potenţial, o experienţă creativă; în mod normal, ar trebui să contribuie la extinderea conştiinţei, la îmbogăţirea sinelui. (Iar aici nu vorbesc în termeni *cantitativi* — chiar dacă, se înţelege, o întâlnire pasageră ne va afecta foarte puţin —, ci mă refer la *calitatea* experienţei trăite.) În cadrul întâlnirii autentice, ambele persoane suferă schimbări, chiar dacă unele sunt doar de moment. C.G. Jung a observat foarte bine că, într-o terapie de succes, are loc o schimbare atât la nivelul pacientului, cât şi al terapeutului; iar dacă terapeutul nu este deschis faţă de schimbare, nici pacientul său nu va fi dispus la schimbare.

Fenomenul întâlnirii merită o atenţie suplimentară, pentru că se pare că aici se petrec mult mai multe lucruri decât ne dăm noi seama. Ipoteza pe care o propun cu referire la relaţia terapeutică este că, în măsura în care terapeutul îşi poate elabora în mod adecvat propriile trăiri, *este imposibil ca una dintre persoane să simtă o emoţie fără că cealaltă să nu simtă, şi ea, acea emoţie, chiar dacă la un nivel mai scăzut.* Ştiu că există destule excepţii la ipoteza mea, dar merită să reflectăm asupra ei. Unul dintre corolarele acestei ipoteze ar fi că în *Mitwelt*, în lumea împărtăşită, există în mod necesar un grad de rezonanţă şi, că dacă emoţiile altuia nu au un ecou în noi, asta se întâmplă pentru că noi

ne-am blocat căile de acces. Frieda Fromm-Reichman afirma adeseori că cel mai bun instrument prin care putea spune ce simte pacientul (anxietate, frică, dragoste sau furie, pe care pacientul nu îndrăzneşte să le exprime) constă în a sesiza *ce anume simte ea, în interiorul ei, în acel moment*. Această folosire a propriei persoane pe post de instrument de investigaţie reclamă, desigur, un autocontrol enorm din partea terapeutului. Atrag atenţia că aici nu este vorba despre a te deschide, ca terapeut, şi a-i spune pacientului toate păsurile tale. Emoţiile tale pot fi nevrotice (în diversele sensuri ale cuvântului), iar pacientul are destule probleme, ca să mai fie împovărat şi cu ale tale. Ce vreau eu să spun este că prin autocontrol, prin autopurificare dacă vreţi, prin punerea între paranteze a propriilor distorsiuni şi tendinţe nevrotice, atât cât stă în puterea terapeutului, acesta va fi capabil să experimenteze întâlnirea ca pe un mod de a participa la emoţiile şi la lumea pacientului. Toate aceste procese necesită un studiu mai aprofundat şi cred că pot fi abordate şi în alte maniere decât în cele de până acum. Aşa cum am mai spus, în relaţionarea dintre fiinţele umane se întâmplă ceva special, ceva care ţine de structura acelei *Mitwelt*, ceva care este infinit mai complex, mai subtil şi mai bogat decât ne dăm noi seama.

Principalul motiv pentru care acest proces nu a fost încă studiat cu atenţie este că nu am avut un concept clar al „întâlnirii", concept ocultat de termenul freudian de „transfer". În consecinţă, avem acum la dispoziţie o seamă de studii asupra transferului, care ne vorbesc despre orice, mai puţin despre ce se întâmplă în mod efectiv în spaţiul dintre două persoane. Avem toate motivele să căutăm un sprijin în filosofia fenomenologică, pentru a ajunge la o concepţie în care să putem *aborda întâlnirea ca ceea ce este, şi nu doar sub forma ei distorsionată — ca transfer.* Este foarte important să nu ne lăsăm pradă tentaţiei de a evita şi dilua procesul întâlnirii, transformându-l într-un derivat al transferului şi contratransferului.

2

CAZUL DOAMNEI HUTCHENS*

Ca psihoterapeut practician şi ca formator, sunt uimit cât de des interesul nostru pentru mecanismele comportamentale ale pacientului ne face să nu mai putem înţelege ce trăieşte el cu adevărat. O pacientă, doamna Hutchens (care va constitui punctul de referinţă al unora dintre remarcile mele), vine pentru prima oară în cabinetul meu. E o femeie pe la 35 de ani, din clasa de mijloc, care încearcă să păstreze aparenţele unei persoane rafinate şi sigure pe sine. Dar e greu să nu observi în privirea ei ceva din spaima resimţită de un animal încolţit sau de un copil rătăcit. Din ceea ce am aflat deja de la neurologii ei, ştiu că suferă de un „spasm isteric al laringelui", ceea ce înseamnă că nu poate vorbi decât cu o voce răguşită. Din testul Rorschach, a reieşit ipoteza că toată viaţa ei s-ar fi ghidat după principiul: „Dacă voi spune ceea ce vreau cu adevărat, voi fi respinsă; în aceste condiţii, este mai bine să nu vorbesc deloc". Pe parcursul primei noastră şedinţe, mi-am

* Acest capitol este adaptat după un articol publicat în *American Journal of Ortopsychiatry*, 30 (1960), pp. 685–695.

făcut o idee despre cauza („de ce"-ul) problemei sale, iar ea mi-a povestit câte ceva despre relaţia cu mama sa autoritară şi cu bunica la fel de strictă şi despre cum a învăţat să-şi ţină secretele bine ascunse. Dar în timp ce-mi tot bat capul cu „de ce"-uri şi „cum"-uri, încercând să-mi explic originea problemei, îmi scapă exact ceea ce este mai important (şi, totodată, singura sursă efectivă de informaţii), anume persoana aceasta din faţa mea, care există, devine, se transformă, această fiinţă umană cu trăirile ei imediate, care respiră acelaşi aer cu mine, în acelaşi cabinet.

În spaţiul american, există tot soiul de încercări de a sistematiza teoria psihanalitică în termeni de forţe, dinamici şi energii. Or, abordarea pe care eu o propun se află exact la antipozi. Şi plec de la ideea că orice teorie ştiinţifică trebuie să fie relevantă pentru caracteristicile specifice ale obiectului de studiu, în speţă fiinţa umană. Nu că aş nega existenţa dinamicilor şi forţelor (ar fi absurd s-o fac), dar susţin că ele capătă sens doar în contextul persoanei vii, cu o existenţă concretă; cu alte cuvinte, aceşti termeni capătă sens doar într-un context *ontologic.*

Prin urmare, propun să ne îndreptăm atenţia în primul rând asupra singurului dat real din relaţia terapeutică, adică asupra *persoanei existente,* cea care şade pe scaunul din cabinet, faţă în faţă cu terapeutul. (Termenul de „persoană existentă" este echivalentul meu pentru germanul *Dasein,* traductibil literal prin „fiinţă care se află aici"). Observaţi că nu vorbesc doar despre „individ" sau doar despre „persoană"; dacă vom considera indivizii ca unităţi dintr-un grup — abordare legitimă, desigur, pentru ştiinţa psihologiei — atunci *vom pierde din vedere* exact acele caracteristici care fac dintr-un individ o „persoană existentă", în carne şi oase. Căci, atunci când vom considera insul doar ca pe

o rezultantă a unor forțe pulsionale și deterministe, atunci vom studia orice, mai puțin pe *cel căruia i se întâmplă aceste experiențe*, adică ne va scăpa din vedere tocmai persoana existentă.

Pornind de aici, ne vom întreba: care sunt acele caracteristici specifice pentru pacientul din cabinetul nostru, în calitatea sa de persoană existentă? Voi propune șase astfel de caracteristici, pe care le voi numi principii*, și pe care le-am dedus din experiența mea ca psihoterapeut. Chiar dacă aceste principii sunt rezultatul filtrării a numeroase cazuri clinice, eu le voi ilustra prin câteva episoade din cazul doamnei Hutchens.

În primul rând, ca orice altă persoană existentă, doamna Hutchens *este centrată pe sine*, iar un atac asupra nucleului persoanei sale devine un atac asupra propriei sale existențe. Această notă specifică poate fi întâlnită la orice ființă vie; este definitorie inclusiv pentru animale și plante. M-am mirat adeseori, pe când trăiam la ferma familiei din New Hampshire, de faptul că imediat ce tăiam vârful unui pin, coniferul își îndrepta în sus o nouă ramură, ivită de te miri unde, ca să restabilească noul centru. Însă acest principiu are o relevanță aparte pentru ființele umane, stând la baza unei mai bune înțelegeri a bolii și sănătății, a nevrozei și sănătății mentale. Astfel, nevroza nu va mai fi considerată ca o deviație de la ceea ce teoriile noastre particulare consideră că trebuie să fie o persoană. *Nevroza nu este mai degrabă tocmai calea prin care individul încearcă să-și conserve propriul centru, propria existență?* Simptomele sale rezidă în tentative de îngustare a limitelor propriei lumi (lucru vizibil în cazul inabilității de verbalizare a doamnei Hutchens), în scopul de a apăra centralitatea

* Dintr-o perspectivă filosofică, acestea ar putea fi numite „principii ontologice".

existenței în fața oricărei amenințări. Eliminând unele aspecte ale mediului, individul se mulțumește cu ce rămâne din sine. Înainte să vină la cabinetul meu, doamna Hutchens mai fusese la un alt terapeut, pe care îl văzuse timp de o lună în șase rânduri. Încercând s-o ajute să-și recapete încrederea, terapeutul a făcut greșeala să-i spună pacientei că se poartă prea formal și că se controlează prea mult. La care ea s-a supărat enorm și a întrerupt imediat respectiva terapie. Teoretic, clinicianul a procedat corect, însă dintr-o perspectivă existențială, el a greșit foarte tare. Eu cred că ceea ce i-a scăpat a fost tocmai faptul că acest autocontrol excesiv și acest formalism afișat nu erau nicidecum lucruri la care doamna Hutchens să fi vrut să renunțe; dimpotrivă, acestea era o parte din încercarea disperată de a-și conserva centrul ei precar. Era ca și cum ar fi spus: „Dacă mă deschid, dacă încep să comunic cu adevărat, o să pierd și petecul ăsta de viață care mi-a mai rămas".

Putem observa acum cât de inadecvată este definirea nevrozei ca un eșec în încercarea de ajustare la lume. *Căci nevroza chiar asta înseamnă: ajustare; și de aici vin toate problemele.* Nevroza este acea adaptare necesară prin care este conservată centralitatea, este acel mijloc prin care acceptăm *neființa*, pentru a prezerva o mică bucată de *ființă*. Și, în majoritatea cazurilor, încetarea acestui efort de ajustare reprezintă o binecuvântare.

Singurul lucru pe care îl știam sigur despre doamna Hutchens încă din prima întâlnire (lucru valabil pentru orice fel de pacient) este că ea, la fel ca orice altă ființă vie, are nevoie de o centralitate și că aceasta s-a destrămat. Cu prețul unor frământări considerabile, ea încearcă să se salveze — primul pas a fost că a venit în terapie. De aici, rezultă cel de-al doilea principiu: *fiecare persoană existentă este caracterizată de nevoia de autoafirmare, de trebuința de conservare a centralității*

sale. Această autoafirmare a ființelor umane poartă numele de „curaj". Paul Tillich este foarte interesant pentru psihoterapeuți atunci când scrie despre „curajul de a fi". El insistă asupra faptului că sentimentul ființei nu este nicicând dat oamenilor de la sine, ci că depinde de curajul individual, în lipsa căruia omul își pierde din ființă. *Aceasta face din curaj un corolar ontologic obligatoriu.* Plecând de la acest indicator, eu, ca terapeut, pun un accent deosebit pe felul în care pacienții își exprimă voința, deciziile, alegerile. De fiecare dată când pacientul face mici remarce de genul „poate voi fi în stare..." sau „poate o să încerc...", eu nu las să scape aceste exprimări și le analizez împreună cu pacientul. A susține că voința este un produs al dorinței înseamnă a spune adevărul doar pe jumătate. În terapie, eu subliniez cealaltă jumătate a adevărului, anume că nicio dorință nu-și poate găsi împlinirea decât cu ajutorul voinței.

Să revenim la doamna Hutchens care îmi vorbea răguşit și cu o expresie de teamă combinată cu speranță. Desigur relația terapeut–pacient se stabilește chiar dinaintea primei întâlniri, prin diversele expectanțe din sala de așteptare sau chiar din timpul deciziei de a merge la terapeut. Pacienta mea era cu siguranță în cumpănă dacă să se angajeze personal în relația pe care o avea cu mine. De aici, provine al treilea principiu: *orice persoană existentă are nevoia și posibilitatea de a ieși din centralitatea sa și de a se angaja în relația cu alte ființe.* Această ieșire din sine implică de fiecare dată riscuri. Dacă organismul merge prea departe, își va pierde centralitatea (identitatea), un fenomen ușor de observat în universul biologic. Omida păroasă a stejarului, de exemplu, se dezvoltă amețitor pe parcursul mai multor ani, mâncând cu voracitate frunzele copacilor, ajungând ca în cele din urmă să-și epuizeze toată hrana și să moară.

Dar dacă nevroticul se teme atât de tare să nu-și piardă centrul (așa conflictual cum este), încât el refuză să mai iasă din sine și se repliază în mod rigid și restrângându-și reacțiile și spațiul de acțiune, atunci creșterea sa va fi blocată, așa cum am precizat deja în capitolul 1. Acesta este tiparul observabil în refulare și inhibiții, formele cele mai frecvente ale nevrozei din vremea lui Freud. Însă în timpurile noastre, pline de conformism și de porniri îndreptate către exterior, se prea poate ca tiparul cel mai frecvent al nevrozei să fie la antipozi: mă refer aici la dispersarea noastră prin angajarea socială și prin identificarea cu ceilalți, până în acel punct în care propria noastră ființă este vidată. Ajunși aici, înțelegem mai bine de ce Martin Buber și Harry Stack Sullivan au insistat, fiecare în felul său, asupra faptului că ființa umană nu poate fi percepută ca un sine decât dacă luăm în calcul și angajamentul în raport cu ceilalți. Să mai spunem că, dacă vom reuși să identificăm principiile ontologice ale persoanei existente, atunci omiterea vreunuia din aceste șase principii ne va răpi posibilitatea de a mai vorbi despre o ființă umană completă.

Cel de-al patrulea principiu sună așa: *latura subiectivă a centralității constă în însuși faptul conștientizării* (*awareness*). Paleontologul Pierre Teilhard de Chardin a descris într-un mod ingenios transformările evoluționiste ale conștientizării, mergând de la amoebă până la om. Forme ale conștientizării există cu siguranță și la animale. Howard Liddell a observat, de pildă, că foca aflată în habitatul ei natural își ridică la fiecare zece secunde capul, chiar și atunci când doarme, pentru a supraveghea orizontul și pentru a-l observa pe eventualul vânător eschimos care o pândește cu arcul și cu săgeata otrăvită. Aceasta conștientizare a amenințării care există la animale este numită de Liddell *vigilență*.

El vedea în ea un echivalent simplu şi primitiv, la nivelul animalelor, pentru ceea ce la om se manifestă ca anxietate.

Primele patru principii specifice sunt comune la om şi la toate celelalte creaturi; sunt niveluri biologice mai vechi ce se regăsesc şi în planul fiinţei umane. Cel de-al cincilea principiu se referă însă la o caracteristică specifică doar omului, anume la conştiinţa de sine. *Conştiinţa de sine reprezintă o formă a conştientizării specifică doar omului.* De aceea, conştientizarea (*awareness*), adică stare de trezie, nu este, pentru noi, totuna cu conştiinţa (*consciousness*). Conştientizarea se leagă de ceea ce Liddell numea „vigilenţă". Ideea este confirmată şi prin etimologia lui „*awareness*", cuvânt care provine de la anglo-saxonul *gewaer, waer*, care se referă la a avea cunoştinţă de pericolele şi ameninţările externe. Această stare de vigilenţă este, în mod evident, cea care predomină în reacţia nevroticului la pericol. Doamna Hutchens, de pildă, considerase în primele noastre întâlniri că şi eu sunt o ameninţare pentru ea. Pe de cealaltă parte, conştiinţa nu poate fi definită doar ca o simplă conştientizare a pericolului venit dinspre lume; ea este *capacitatea de a mă considera pe mine sub forma unei fiinţe ameninţate*, este experienţa de sine ca subiect care are o lume. Conştiinţa, după cum spune şi Kurt Goldstein, constă în capacitatea omului de a transcende situaţia concretă imediată, de a trăi în termeni de posibilitate. Ea susţine capacitatea umană de a folosi abstracţiuni şi termeni generali, de a avea un limbaj şi nişte simboluri. Această capacitate a conştiinţei de sine subîntinde largul evantai de posibilităţi pe care omul le are la îndemână în relaţia cu lumea sa şi constituie fundaţia pentru libertatea psihologică. Libertatea umană are baza ei ontologică, ceea ce ar trebui acceptat de orice psihoterapeut.

În cartea lui *Fenomenul uman,* Pierre Teilhard de Chardin descrie, aşa cum am precizat, conştientizarea în toate formele evolutive ale vieţii. Însă, în cazul omului, apare o nouă funcţie a acestei stări de vigilenţă, anume conştiinţa de sine. Teilhard de Chardin încearcă să demonstreze ceva ce eu am crezut dintotdeauna, şi anume că, atunci când emerge o nouă funcţie, vechiul tipar, întregul *Gestalt* al organismului, se schimbă. Astfel, organismul nu va putea fi complet înţeles decât în termenii noii funcţii. Prin urmare, este doar pe jumătate adevărat să spunem că un organism poate fi înţeles în termenii elementelor mai simple care-l preced în ordine evoluţionistă. Cealaltă jumătate a adevărului ne spune că fiecare nouă funcţie formează o nouă complexitate care va determina toate părţile subiacente din organism. *În acest sens, ceea ce este simplu poate fi înţeles doar în termenii a ceea ce este mai complex.*

Aşa se întâmplă şi cu înrâurirea conştiinţei de sine asupra omului. Toate funcţiile biologice mai simple vor trebui înţelese în termenii acestei noi funcţii. Nimeni nu va nega nicio clipă importanţa vechilor funcţii sau a altor structuri biologice pe care noi, oamenii, le împărţim cu organismele mai puţin evoluate. Să luăm ca exemplu sexualitatea, comună în mod evident la toate mamiferele. Graţie conştiinţei de sine, sexul capătă un nou *Gestalt*, aşa cum reiese de fiecare dată şi în terapie. Impulsurile sexuale sunt acum condiţionate de *persoana* partenerului; nu vom putea exclude sub nicio formă ceea ce noi gândim despre partener sau parteneră (indiferent dacă aceste idei sunt reale, imaginare sau sunt nişte fantasme refulate). Faptul că persoana subiectivă a partenerului sexual este aproape nesemnificativă în cadrul sexualităţii *nevrotice* (în relaţii precum cele cu o prostituată sau în sexul compulsiv) nu face decât să confirme observaţia noastră; pentru că această stare de

fapt implică tocmai blocarea, distorsionarea conştiinţei de sine. Aşadar, atunci când vorbim despre sexualitate în termeni de *obiecte* sexuale, aşa cum a făcut sexologul Alfred Kinsey, vom putea obţine statistici interesante şi folositoare; doar că, în acest caz, nu vom mai vorbi defel despre sexualitatea umană.

Afirmaţiile mele nu trebuie luate ca un semn al unui antibiologism, ci, din contră, cred că doar venind dinspre orientarea existenţială *putem* înţelege biologia umană în adevărata ei lumină. Ca să-l citez pe Kierkegaard: „Legea naturală este mai valabilă ca oricând". Obiecţiile mele se îndreaptă mai degrabă contra acceptării necritice a premisei că organismul trebuie explicat doar pe baza elementelor inferioare în ordinea evoluţiei. Această premisă ne-a făcut să trecem cu vederea un adevăr clar ca bună-ziua, anume că ceea ce face dintr-un cal să fie un cal nu sunt elementele pe care le împărtăşeşte cu organismele inferioare în ordinea evolutivă, ci tocmai ceea ce îl deosebeşte de acestea şi îl defineşte ca pe un „cal". Prin urmare, *elementele la care ne vom raporta în tratarea pacienţilor noştri nevrotici sunt acele caracteristici şi funcţii care sunt specifice exclusiv omului.* Nevroza vine doar din dereglarea acestor elemente specific umane. Or, condiţia existenţei acestor funcţii este conştiinţa de sine — iar Freud tocmai asta a observat: că tiparul nevrotic este caracterizat de refularea şi îngrădirea conştiinţei.

În concluzie, sarcina terapeutului va fi nu doar să-l facă pe pacient să conştientizeze acest lucruri, ci în primul rând să *facă trecerea de la vigilenţă la conştiinţa de sine.* Conştientizarea, starea de vigilenţă, înseamnă să ştim că ceva din exterior poate ameninţa lumea lăuntrică — în cazul paranoicilor şi a nevroticilor cu tendinţe similare, această condiţie se va asocia cu un comportament de tip punere în act. În schimb, conştiinţa de sine aduce starea de vigilenţă (conştientizarea) pe un cu totul alt plan; astfel, pacientul observă că *el este de fapt cel ameninţat*, că el este fiinţa care locuieşte în această lume ameninţătoare, că el este subiectul care *are* o lume a sa. Iar aceasta îi permite să aibă o „privire revelatorie lăuntrică", un *in-sight,* adică să vadă lumea şi probleme ei în relaţie cu propria persoană. Doar astfel, va fi în stare să şi facă ceva în legătură cu aceste probleme.

Dar să ne întoarcem la pacienta noastră extrem de tăcută, care după douăzeci şi cinci de şedinţe a avut următorul vis. Se făcea că se afla într-o casă de lângă un aeroport şi căuta, cameră de cameră, după un bebeluş. În mintea ei, bebeluşul aparţinea unei alte persoane, dar credea că acel părinte îi va împrumuta fără probleme copilaşul. Se pare însă că ea pusese bebeluşul într-un halat (al ei sau al mamei sale), iar acum era terifiată la gândul că acesta se va sufoca. Spre bucuria ei, l-a găsit pe bebeluş încă în viaţă. La care, i-a venit o idee ciudată: „Oare n-ar fi bine să-l ucid?"

Casa se afla lângă aeroportul unde învăţase pe la douăzeci de ani să piloteze, să zboare singură, un gest extrem de important pentru autoafirmarea ei şi pentru independenţa de care avea nevoie în raport cu părinţii ei. Bebeluşul a fost asociat cu băiatul ei mai mic, cu care ea se identifica adeseori. Voi trece peste procesul asociativ mai complicat prin care eu şi pacienta am dedus că acest bebeluş ducea o existenţă independentă. Ideea este că visul era o expresie a evoluţiei conştiinţei de sine, o conştiinţă de care nu este încă sigură că îi aparţine, una pe care chiar se întreabă, în vis, dacă n-ar fi mai bine s-o anihileze.

Cu vreo şase ani înainte să vină în terapie, doamna Hutchens părăsise religia părinţilor, cu care avusese o relaţie bazată în principal pe autoritate. A trecut la un alt rit, în care chiar credea. Dar n-a îndrăznit niciodată

să le vorbească părinților ei despre această schimbare. Mai mult, când aceştia o vizitau, mergea cu ei la biserica aparținând cultului lor şi tremura de teamă ca odraslele sale să n-o dea de gol. După circa treizeci şi cinci de şedințe, în momentul în care se gândea serios să le scrie părinților despre trecerea ei de la o biserică la alta, pacienta a avut pe parcursul a două săptămâni o serie de stări bruşte de leşin chiar în cabinetul meu. Devenea deodată extrem de slăbită, fața i se făcea palidă, se simțea golită şi i se părea că se scufundă. A trebuit să stea de câteva ori puțin întinsă pe canapea, iar retrospectiv a numit aceste momente „scufundări în uitare".

Apoi le-a scris părinților mărturisindu-le cât se poate de deschis despre schimbarea confesiunii, precizând ulterior că n-are rost ca ei să încerce să-i schimbe convingerea. În întâlnirile imediat următoare, m-a întrebat plină de teamă dacă nu cumva mi se pare că este pe cale să devină psihotică. I-am răspuns că, de vreme ce fiecare dintre noi poate să aibă pe parcursul vieții câte un astfel de episod, nu văd de ce ea ar trebui să fie mai psihotică decât noi, ceilalți. Apoi am întrebat-o dacă nu cumva frica ei de psihoză nu traducea de fapt teama față de părinții ei pe care îi pusese la punct, ca şi cum a ființa în mod autentic era resimțit ca un echivalent pentru a înnebuni. După cum se poate observa, am accentuat asupra faptului că teama pacientei de a fi ea însăşi era trăită ca fiind ceva echivalent cu îmbolnăvirea de psihoză. Acest lucru nu este deloc surprinzător, de vreme ce conştiința şi afirmarea propriilor dorințe presupun asumarea propriei unicități şi originalități, ceea ce implică, mai departe, că trebuie să fim pregătiți nu doar pentru despărțirea de figurile parentale de care am fost dependenți, dar şi pentru solitudinea celui care se afirmă şi în acelaşi timp va rămâne de unul singur în întregul univers psihic.

Aceste conflicte profunde ivite în urma dezvoltării conştiinței de sine transpar în mod limpede în trei secvențe din terapia cu doamna Hutchens, al cărei simptom primar consta, în mod curios, în negarea acelei capacități umane unice bazate pe conştiință — este vorba despre vorbire. Astfel, avem: (1) tentația de a ucide bebeluşul; (2) scufundările în uitare prin intermediul leşinului, ca şi cum ea ar spune: „Dacă îmi voi pierde conştiința, voi scăpa şi de grija teribilă de a spune adevărul părinților", şi (3) teama de a nu cădea în psihoză.

Ajungem, în sfârşit, la cea de-a şasea şi ultima caracteristică ontologică, *anxietatea. Anxietatea este starea specifică ființei umane care se află în conflict cu ceea ce ar putea să-i anihileze ființa.* În termenii lui Tillich, este starea ființei care luptă cu neființa, conflict pe care Freud l-a înfățişat de-o manieră mitologică, prin simbolul impresionant al pulsiunii de moarte. O fațetă a acestei bătălii va fi vizibilă în confruntarea cu ceva din exterior. Dar aspectul lăuntric al acestui conflict este mult mai important pentru psihoterapie. În cazul doamnei Hutchens, de exemplu, acest conflict din interiorul persoanei sale rezidă în întrebarea cât de departe şi cât de mult se va opune propriei ființe, propriilor sale potențialități.

Dintr-o perspectivă existențială, acea tentație de a ucide bebeluşul, de a-şi anihila conştiința (aşa cum apare în visul pacientei noastre), trebuie luată foarte în serios. Noi nici nu am expediat-o ca pe un produs „nevrotic" al bolii sale şi nici nu i-am atenuat gravitatea, asigurând-o eventual pe doamna Hutchens că „E în regulă, dar nu vă obligă nimeni s-o faceți". Dacă am fi procedat astfel, am fi ajutat-o să-şi ajusteze felul de a fi cu prețul renunțării la o bucată din ființa ei — cu alte cuvinte cu prețul sacrificării şansei de a-şi spori

independența. Asumarea conștiinței de sine implică o confruntare cu sine care nu este deloc simplu de explicat. Dintre elementele acestei lupte interioare ale pacientei, amintim: acceptarea urii din trecut — către și dinspre mama sa; acceptarea motivațiilor din prezent care nasc sentimente de ură și dorința de distrugere; demascarea raționalizărilor și a iluziilor legate de motivațiile sale și de comportamentul ei, plus asumarea răspunderii și a solitudinii care vor decurge de aici; renunțarea la sentimentul omnipotenței din copilărie și împăcarea cu faptul că, deși nu poate fi sigură de niciuna dintre deciziile sale, până la urmă tot va trebui să facă o alegere. Însă toate aceste elemente, care pot fi ușor înțelese dacă sunt considerate aparte, trebuie să fie privite în lumina faptului că *posibilitatea de a ne întoarce contra noastră, deci de autonegare, este implicată întotdeauna în însăși structura conștiinței.* Natura tragică a existenței umane rezidă în aceea că structura conștiinței noastre adăpostește în fiecare moment tentația sinuciderii. Dostoievski și alți predecesori ai existențialismului nu vorbeau deloc în hiperbole poetice atunci când, după ce se înecau în votcă, se plângeau de povara teribilă a libertății.

Iar faptul că psihoterapia existențială se oprește mai mult asupra acestor aspecte tragice ale vieții nu înseamnă și că vine cu o perspectivă pesimistă. Ba, din contră. Confruntarea cu o veritabilă tragedie este o experiență sufletească purificatoare, un catharsis, așa cum au observat Aristotel și alții de-a lungul istoriei. Tragedia este intim legată de demnitatea și măreția ființei umane și poate prilejui persoanei intuiții profunde (*insights*) unice, așa cum vedem în dramele lui Oedip și Oreste, în *Hamlet* și *Macbeth*.

II

CONTEXTUL CULTURAL

3

ORIGINILE ŞI SEMNIFICAŢIA PSIHOLOGIEI EXISTENŢIALE

În ultimii ani, unii psihologi şi psihiatrii au început să realizeze din ce în ce mai mult că există goluri importante în ceea ce priveşte înţelegerea noastră asupra fiinţelor umane. Aceste goluri pot părea incitante pentru psihoterapeuţi, care se confruntă în practica lor clinică cu realitatea palpabilă a persoanelor aflate în criză, a căror anxietate nu poate fi diminuată prin formule teoretice. Aceste lacune reprezintă însă dificultăţi insurmontabile pentru cercetarea ştiinţifică. Astfel, mulţi psihiatri şi psihologi din Europa, alături de colegii lor americani, au început să fie chinuiţi de întrebări, în timp ce alţii sunt copleşiţi de îndoielile care vin din întrebările pe jumătate reprimate sau suprimate cu totul.

Una dintre aceste întrebări este dacă putem fi siguri că vedem pacientul aşa cum este el de fapt, cunoscându-l în realitatea sa, sau dacă vedem o simplă proiecţie a teoriilor noastre în legătură cu el. Fiecare psihoterapeut are propriile sale modele asupra tiparelor

şi mecanismelor comportamentale şi funcţionează bazându-se pe sistemul de concepte promovat de şcoala căreia îi aparţine. Un astfel de sistem conceptual este eminamente necesar dacă vrem să facem observaţii ştiinţifice. Întrebarea crucială este însă care este puntea dintre acest sistem şi pacient, anume cum putem fi siguri că sistemul nostru, frumos şi meşteşugit lucrat aşa cum este el din punct de vedere teoretic, poate să aibă vreo legătură cu acest individ din faţa ochilor noştri, cu această realitate concretă care stă în faţa noastră pe canapeaua din cabinet. Nu are oare această persoană nevoie de un alt sistem, de un cadru total diferit de cel pe care îl folosim? Oare nu se sustrage acest pacient, de altfel ca toate fiinţele din lume, examinărilor noastre, scăpându-ne printre degete ca firele de nisip, tocmai pentru că noi ne bazăm pe eşafodajul logic al sistemului nostru?

O altă întrebare ar fi cum putem să ştim dacă vedem pacientul în lumea sa reală, lumea în care „se mişcă, trăieşte şi îşi are fiinţa" şi care pentru el este unică, concretă şi diferită de teoriile noastre culturale generale? După toate probabilităţile, nu am participat la lumea lui şi nu avem cum s-o cunoaştem în mod direct. Cu toate acestea, noi trebuie s-o cunoaştem şi să fim într-o oarecare măsură parte din ea, dacă vrem să avem ocazia de-a ne cunoaşte pacientul.

Astfel de întrebări i-au motivat pe psihiatrii şi pe psihologii din Europa, care mai târziu au întemeiat orientarea *Daseinsanalyse* sau analiza existenţială. Ludwig Binswanger afirmă că „orientarea existenţială din psihiatrie s-a născut din faptul că cercetătorii nu au fost mulţumiţi de eforturile făcute pentru creşterea înţelegerii ştiinţifice la nivelul psihiatriei... Psihologia şi psihiatria sunt ştiinţe axate într-adevăr pe *om,* dar nu pe omul *bolnav mental,* ci pe *om în sine.* Noua înţelegere

a omului, pe care i-o datorăm analizei existenţei desfăşurate de către Heidegger, are la bază această nouă concepţie că omul nu mai este înţeles plecând de la o anume teorie — fie că ea este mecanicistă, biologică sau psihologică"*.

CE A MOTIVAT ACEASTĂ EVOLUŢIE?

Înainte de a explica ce reprezintă această nouă concepţie asupra omului, trebuie să subliniem că această orientare a apărut în mod spontan în anumite zone din Europa şi în diferite şcoli, fiind caracterizată de un grup divers de cercetători şi gânditori. Aceştia sunt Eugene Minkowski de la Paris, Erwin Straus din Germania şi mai apoi, tot de aici, V.E. von Gebsattel — aceştia au reprezentat în principal prima etapă, sau etapa fenomenologică a mişcării. În cea de-a doua etapă, cea existenţială, îi menţionăm pe Ludwig Binswanger, A. Storch, M. Boss, G. Bally, Ronald Kuhn din Elveţia, J.H. Van Den Berg şi F.J. Buytendijk din Olanda şi aşa mai departe. Faptul că mişcarea a apărut în mod spontan, fără că aceşti oameni să ştie despre munca celorlalţi, remarcabil de similară cu a lor, şi că, în loc de a se datora ideilor unui singur lider, ea îşi datorează existenţa diverşilor psihiatri şi psihologi, arată că ea vine ca răspuns la o nevoie crescândă resimţită în prezent în psihiatrie şi psihologie. Von Gebsattel, Boss şi Bally sunt freudieni. Binswanger, cu toate că provine din Elveţia, a devenit membru al Societăţii Psihanalitice de

* L. Binswanger, „Existential Analysis and Psychotherapy", în F. Fromm-Reichmann şi J.L. Moreno (coord.), *Progress in Psychotherapy* (New York: Grune & Stratton, 1956), p. 144.

la Viena la recomandarea lui Freud, atunci când grupul de la Zürich s-a despărţit de Asociaţia Internaţională de Psihanaliză. Unii dintre terapeuţii existenţialişti fuseseră la rândul lor jungieni.

Aceşti oameni cu vastă experienţă au fost nemulţumiţi de faptul că, deşi ajungeau să-şi vindece pacienţii prin tehnicile învăţate, nu puteau, atâta timp cât îşi menţineau asumpţiile freudiene sau jungiene, să înţeleagă clar de ce aceste vindecări se petreceau sau nu, sau ce avea loc la nivelul existenţei pacienţilor lor. Ei au refuzat metodele obişnuite ale terapeuţilor de a-şi domoli aceste îndoieli, anume de-a încerca, cu atenţie sporită, să perfecţioneze complexităţile sistemului lor conceptual. O altă tendinţă a psihoterapeuţilor, când aceştia se simt copleşiţi de îndoieli legate de ceea ce fac, este aceea de-a se concentra asupra tehnicii. Într-adevăr, poate că cea mai la îndemână metodă de reducere a anxietăţii este aceea de-a ne detaşa de probleme, concentrându-ne exclusiv pe aspectul tehnic. Aceşti cercetători au rezistat tentaţiei. Nu au fost dornici nici să postuleze factori neverificabili de tipul „libido", sau „cenzură" (după cum arată Ludwig Lefebre*) sau de tipul proceselor de obicei etichetate în bloc ca „transfer", pentru a explica ce se întâmplă. Şi aveau îndoieli foarte mari în special în legătură cu folosirea teoriei inconştientului ca pe o pânză albă pe care se putea zugrăvi aproape orice fel de explicaţie. Aşa cum arată Straus, îşi dădeau seama că „ideile inconştiente ale pacientului sunt de cele mai multe ori teoriile conştiente ale terapeutului".

Aceşti psihiatri şi psihologi nu erau nemulţumiţi neapărat de tehnicile terapeutice ca atare. Recunoşteau, de exemplu, că psihanaliza este validă în anumite tipuri de cazuri şi unii dintre ei, membri convinşi ai mişcării freudiene, o aplicau de altfel. Toţi aveau însă mari îndoieli legate de teoria asupra omului de la baza acestei orientări. Credeau astfel că aceste dificultăţi şi limitări ale conceptului de om nu numai că aduceau impedimente serioase în cercetare, dar că aveau, cu timpul, să limiteze eficienţa şi dezvoltarea tehnicilor terapeutice. Ei căutau să înţeleagă diferitele nevroze sau psihoze şi, până la urmă, situaţia de criză a oricărei [illegible] umane, considerându-le nu ca pe nişte devieri de la standardul teoretic al vreunui psiholog sau psihiatru care îşi observa pacientul, ci ca pe o deviere individuală la nivelul structurii acelui pacient concret, ca pe o fisură în condiţia sa umană. „O psihoterapie cu baze existenţial-analitice examinează istoricul de viaţă al pacientului tratat..., dar nu explică acest istoric şi idiosincrasiile sale patologice conform preceptelor vreunei şcoli de psihoterapie sau în funcţie de anumite categorii conceptuale predilecte. În loc de aceasta, ea *înţelege* acest istoric de viaţă ca pe o modificare în structura totală a faptului-de-a-fi-în-lume al pacientului"*.

Încercarea lui Binswanger însuşi de a înţelege cum ajută analiza existenţială la rezolvarea unui caz şi prin ce diferă aceasta de alte metode de înţelegere psihologică este prezentată în mod succint în studiul său asupra lui „Ellen West".** După ce îşi terminase cartea despre analiza existenţială în 1942, Binswanger s-a reîntors la arhivele sanatoriului al cărui director era, pentru a selecta istoricul de caz al unei tinere care

* Comunicare personală a domnului Lefebre, un psihoterapeut adept al orientării existenţiale, format sub îndrumarea lui Jaspers şi Boss.

* Binswanger, *op. cit.*, p. 145.

** L. Binswanger, „The Case of Ellen West", în Rollo May, Ernest Angel şi Henri Ellenberger (coord.), *Existence: A New Dimension in Psychology and Psychiatry* (New York: Basic Books, 1958), pp. 237–364.

se sinucisese. Cazul era din 1918, înainte de terapia cu electroşocuri, când psihanaliza era încă în primele sale stadii şi când înţelegerea bolilor psihice era încă primitivă, dacă o privim prin prisma prezentului. Binswanger foloseşte cazul în încercarea de a contrasta metodele incipiente de atunci cu modul în care Ellen West ar fi putut fi înţeleasă cu ajutorul psihoterapiei existenţiale.

Ellen West fusese de mică o fată băieţoasă şi încă de timpuriu nutrise o mare ambiţie, aşa cum arăta mottoul pe care îl folosea adesea: „Totul sau nimic". În ultimii ani ai adolescenţei au devenit evidente marile şi perpetuele ei dileme, care au ţinut-o legată ca nişte lanţuri: trecea de la disperare la bucurie, de la mânie la supunere, dar, în special, de la consumul exagerat de mâncare la înfometare. Binswanger arată că cei doi psihanalişti care au consultat-o pe Ellen — unul timp de cinci luni şi celălalt pentru o perioada mai scurtă — nu au înţeles-o decât la modul unilateral. Au interpretat-o numai prin prisma pulsională şi instinctuală, aspecte pe care Binswanger le aşază în dimensiunea de *Umwelt* (această modalitate specială a lumii urmează să fie discutată în capitolul 9). Binswanger critică în special principiul postulat de Freud conform căruia „potrivit concepţiei noastre, fenomenele percepute trebuie să dea înapoi în faţa năzuinţelor presupuse doar".*

În decursul lungii suferinţe a lui Ellen, pe care astăzi am eticheta-o ca pe un caz sever de *anorexia nervosa*, aceasta a fost consultată de doi psihiatri ai timpului: Kraepelin a diagnosticat-o ca suferind de „melancolie", iar Bleuer i-a pus diagnosticul de „schizofrenie".

* Sigmund Freud, „Prelegeri de introducere în psihanaliză" (1916–17), în *Opere esenţiale*, vol. 1 (Bucureşti: Trei, 2010), p. 75.

Binswanger nu este interesat aici de tehnica terapeutică, ci este preocupat să o înţeleagă pe Ellen West. Ea îl fascinează, părându-i-se a fi „îndrăgostită de moarte". În adolescenţă, Ellen îl imploră pe „Regele Mării s-o sărute întru moarte". Scrie că „moartea este cea mai mare fericire din lume, dacă nu chiar singura" (p. 243). „Dacă [moartea] mă mai face să aştept mult, atunci mă voi duce singură să caut moartea, această bună prietenă" (p. 242). Ea scrie în mod repetat că şi-ar dori să moară „aşa cum moare o pasăre, în triluri de bucurie".

Talentul ei de scriitoare iese la iveală în numeroasele sale poezii, în jurnalele sale şi în proza legată de boală. Ellen West aduce cu Sylvia Plath. Binswanger pune următoarea întrebare dificilă: oare unele persoane reuşesc să-şi împlinească existenţa doar luându-şi viaţa? „Acolo unde existenţa nu poate exista decât prin renunţarea la viaţă, atunci ea este o existenţă tragică."

Ellen West îi apare lui Binswanger ca un exemplu viu al descrierii pe care Kierkegaard o face disperării în *Boala de moarte*. Binswanger afirmă:

> A trăi în faţa morţii înseamnă, cu toate acestea, a „muri întru moarte", aşa cum spune Kierkegaard, sau a-şi muri moartea, cum se exprimă Rilke şi Scheler. Goethe a afirmat deja că fiecare trecere în nefiinţă, fiecare moarte, fie aleasă sau nu, este până la urmă un „act autonom" al vieţii. După cum afirma acesta despre Rafael sau Kepler, „ambii şi-au curmat brusc viaţa", dar spunând aceasta se referea la moartea involuntară, care le-a venit „din afară", ca o soartă externă. Tot aşa, putem şi noi să considerăm moartea autoprovocată a lui Ellen West ca fiind, de fapt, o nefericită trecere în nefiinţă. Cine ne-ar putea spune unde se termină în acest caz vinovăţia şi unde intervine „soarta"?*

* L. Binswanger, „The Case of Ellen West", ed. cit., p. 294.

Cititorul poate decide cât de bine reuşeşte Binswanger să explice principiile existenţiale ale acestui caz. Oricine însă care citeşte acest lung caz va simţi cât de sincer este Binswanger în căutările sale şi cât de bogate îi sunt cunoştinţele şi cultura.

Aici este relevant să subliniem că pe Binswanger şi Freud îi lega o veche prietenie, pe care ambii o preţuiau. Într-o scurtă carte bazată pe amintirile despre Freud, pe care a publicat-o la insistenţele Annei Freud, Binswanger povesteşte despre nenumăratele vizite pe care i le-a făcut lui Freud la Viena şi despre vizita de mai multe zile pe care acesta i-a făcut-o la rândul său la sanatoriul de lângă Lacul Konstanz din Germania. Relaţia dintre cei doi este cu atât mai remarcabilă, cu cât este singurul exemplu al unei prietenii durabile a lui Freud cu unul dintre colegii săi care avea păreri radical diferite de ale sale. Mesajul pe care Freud îl scrie ca răspuns la scrisoarea lui Binswanger de Anul Nou este relevant în acest sens: „Tu, spre deosebire de atâţia alţii, nu ai lăsat ca dezvoltarea ta intelectuală — care te-a scos din ce în ce mai mult de sub influenţa mea — să ne distrugă relaţia personală şi nici nu ştii cât de bine îmi face această frumoasă atitudine".* Nu putem şti dacă prietenia a rezistat pentru că bătălia intelectuală dintre cei doi era ca proverbiala luptă dintre cer şi pământ, care nu se întâlnesc niciodată, dacă a durat datorită atitudinii diplomate a lui Binswanger (o tendinţă pentru care Freud l-a mustrat cu blândeţe la un moment dat) sau datorită respectului şi afecţiunii pe care le simţeau unul pentru celălalt. Ceea ce trebuie reţinut este însă că Binswanger şi ceilalţi promotori ai mişcării existenţiale din terapie s-au preocupat nu de critica dinamicilor specifice ca atare, ci de analizarea asumpţiilor de bază legate de natura umană şi de conceperea unei *structuri* pe care s-ar putea baza toate sistemele terapeutice particulare.

Astfel, ar fi o greşeală să considerăm orientarea existenţială din psihoterapie ca pe una dintre diferitele şcoli care s-au rupt de freudianism, de genul celor create de Jung sau de Adler. Deşi aceste şcoli anterioare care s-au îndepărtat de freudianism s-au născut din cauza unor neajunsuri din analiza clasică şi au luat fiinţă în momentele în care terapia tradiţională ajunsese pe un teren arid, ele s-au format totuşi datorită impulsului creativ al unui lider fondator. Noile accente ale lui Otto Rank asupra timpului *prezent* din experienţa pacientului au apărut la începutul anilor douăzeci, atunci când psihanaliza clasică se limita la o aridă discuţie intelectualizată asupra trecutului pacientului; *analiza de caracter* a lui Wilhelm Reich a apărut la sfârşitul anilor douăzeci ca un răspuns la nevoia specială de-a ocoli „apărările Eului" din armura caracterului; noile *analize culturale* s-au dezvoltat în anii treizeci datorită muncii lui Horney şi a perspectivelor aparte ale lui Fromm şi Sullivan, atunci când psihanaliza clasică nu lua în calcul semnificaţia reală a aspectelor sociale şi interpersonale ale tulburărilor nevrotice şi psihotice. Apariţia abordării terapeutice existenţiale are ceva în comun cu toate aceste şcoli — anume, că s-a ivit ca o consecinţă a neajunsurilor din orientările deja existente în psihoterapie, după cum voi arăta mai târziu. Ea diferă însă de celelalte şcoli în două privinţe. În primul rând, ea nu este creaţia unui lider, ci s-a dezvoltat spontan şi natural în mai multe părţi ale Europei. În al doilea rând, ea nu îşi propune să fondeze o nouă şcoală prin opoziţie cu şcolile deja existente sau să ofere o nouă tehnică în opoziţie cu tehnicile anterioare. Mai degrabă, ea doreşte

* L. Binswanger, *Sigmund Freud. Reminiscences of a Friendship* (New York: Grune and Stratton, 1957).

să analizeze structura existenței umane, ceea ce este un proiect care, dacă va reuși, va duce la o înțelegere a realității de la baza tuturor situațiilor în care se găsesc ființele umane aflate în criză.

Astfel, această mișcare își dorește mai mult decât să aducă niște lămuriri asupra unor zone de umbră din psihoterapie. Când Binswanger afirmă că „analiza existențială este în stare să lărgească și să adâncească conceptele de bază și înțelegerea psihanalizei", el se află pe un teren solid după părerea mea, nu numai din punctul de vedere al analizei, dar și în ceea ce privește alte forme de terapie.

Când terapia existențială a fost pentru prima dată introdusă în Statele Unite, prin intermediul volumului colectiv *Existence*, mișcarea a întâlnit o puternică opoziție, în ciuda faptului că era deja respectată în Europa. Cu toate că această opoziție s-a atenuat, este important să examinăm îndeaproape natura acestei opoziții.

Prima sursă de opoziție la această orientare și la orice altă nouă contribuție este asumpția că toate descoperirile majore au avut deja loc în domeniile respective și că mai trebuie doar rafinate la nivel de detaliu. Această atitudine s-a instalat de mult, ca un oaspete nepoftit care a asistat neîncetat la bătăliile dintre școlile de psihoterapie. Numele acestei atitudini ar putea fi cel de „pete oarbe înstăpânite în structura dogmei". Cu toate că nu merită să primească vreun răspuns și că nici nu așteaptă vreun răspuns, aceasta este o atitudine mult mai răspândită decât am vrea în această perioadă istorică.

Cea de-a *doua* sursă de opoziție, care trebuie tratată cu seriozitate, este suspiciunea că analiza existențială este o intruziune a filosofiei în psihoterapie și nu are de-a face prea mult cu știința. Această atitudine este în parte o urmă a cicatricilor moștenite cultural din bătălia sfârșitului de secol nouăsprezece, când știința

psihologică s-a eliberat de metafizică. Victoria obținută atunci a fost crucială, dar, așa cum se întâmplă după fiecare război, au apărut reacții extreme de ambele părți, care sunt dăunătoare în sine. Vom face mai multe comentarii legate de această opoziție.

Este esențial să ne amintim că mișcarea existențială din psihiatrie și psihologie s-a născut tocmai din dorința de-a *spori* latura empirică, și nu de a o *micșora*. Binswanger și colegii săi erau convinși că metodele științifice tradiționale nu numai că nu interpretau corespunzător datele, ci că tindeau mai degrabă să ascundă decât să dea la iveală ce se petrecea cu pacientul. Mișcarea analizei existențiale este un protest împotriva tendinței de-a vedea un pacient în ipostaze croite să se potrivească propriilor noastre preconcepții sau de a-l percepe după chipul și asemănarea propriilor noastre predilecții. În acest sens, psihologia existențială se înscrie clar în tradiția științifică considerată în sensul ei extins. Ea lărgește însă cunoașterea omului prin perspectiva sa istorică și profunzimea sa cărturărească, acceptând actele prin care ființele umane se dezvăluie în artă, literatură sau filosofie și profitând de posibilitățile diferitelor mișcări culturale de-a exprima anxietatea și conflictele omului modern.

Este de asemenea important să ne amintim că fiecare metodă științifică se bazează pe ipoteze filosofice. Aceste presupoziții determină nu numai câtă realitate poate vedea observatorul cu metoda sa — ele sunt de fapt lentilele prin care se uită — dar și dacă ceea ce se observă este pertinent sau nu pentru problemele reale și, deci, dacă cercetarea științifică este durabilă. Este o greșeală grosolană, însă adesea întâlnită, să ne gândim în mod naiv că putem observa ce se petrece în jur dacă evităm să dăm atenție asumpțiilor filosofice. Atunci nu vom putea decât să reflectăm doctrinele provinciale

ale culturii noastre limitate. Astfel că astăzi ştiinţa este identificată cu metodele de-a *izola* factori şi de a-i observa de pe o poziţie aşa-zis *detaşată* — o metodă care s-a născut din separarea subiectului de obiect în cultura occidentală a secolului al XVII-lea şi care s-a dezvoltat în forma sa de diferenţiere disciplinară în secolele al XIX-lea şi XX. Astăzi, noi nu suntem mai puţin feriţi de „metodolatrie" decât sunt membrii oricărei alte culturi. Pare însă deosebit de grav că înţelegerea într-un domeniu precum studiul psihologic al omului, de care se leagă şi înţelegerea sănătăţii afective şi mentale, să fie ciuntită de această acceptare necondiţionată a unor asumpţii limitate. Helen Sargent a observat în mod pertinent: „Ştiinţa oferă mult mai multă libertate de mişcare decât li se permite să afle absolvenţilor de facultate".*

Esenţa ştiinţei nu este oare ipoteza că *realitatea este reglementată de legi,* fiind astfel inteligibilă? Iar faptul că fiece metodă îşi critică permanent presupoziţiile nu este oare un aspect inseparabil al integrităţii ştiinţifice? Singurul mod de a ne lărgi orizontul este acela de-a analiza asumpţiile noastre filosofice. După părerea mea, este un lucru lăudabil că psihiatrii şi psihologii din mişcarea existenţială încearcă să clarifice ipotezele de bază. Aceasta le permite, aşa cum arată Henri Ellenberger**, să-şi vadă subiecţii umani cu ochi noi şi să lumineze în mod original multele faţete ale experienţei psihologice.

Ce de-a *treia* sursă de opoziţie, care este, după mine, cea mai importantă dintre toate, este tendinţa din Statele Unite de-a fi preocupaţi de tehnică şi de a nu avea răbdare să cercetăm dincolo de aceste considerente

* Helen Sargent, „Methodological Problems in the Assessment of Intrapsychic Change în Psychotherapy", articol nepublicat.

** *Existence*, ed. cit., pp. 92–127.

pentru a găsi temelia pe care ar trebui să se bazeze toate tehnicile. Această tendinţă se poate explica în termenii fundalului nostru social american, mai ales în termenii istoriei cuceririi Vestului Sălbatic, şi poate fi justificată ca făcând parte din grija noastră optimistă, activă, de a-i ajuta şi schimba pe ceilalţi. Geniul nostru în domeniul psihologiei şedea până nu demult în zonele behavioriste, clinice şi aplicate, iar contribuţiile noastre speciale în psihiatrie se rezumau la terapia medicamentoasă şi la alte aplicaţii tehnice. Gordon Allport a descris faptul că psihologia americană şi britanică (precum şi întregul climat intelectual) sunt de tip lockeean, adică pragmatice, o tradiţie ce merge bine cu behaviorismul, sistemele stimul–răspuns şi psihologia animalelor. Aşa cum arată Allport, tradiţia lockeeană pune accent pe minte ca pe o *tabula rasa* pe care experienţa scrie ceea ce va exista pe urmă, în timp ce tradiţia leibniziană vede mintea ca pe un nucleu ce se poate activa în mod independent. Tradiţia „continentală" este, spre deosebire de cea anglo-americană, de sorginte leibniziană.* Trebuie să ne amintim de altfel că, până acum zece ani, fiecare contribuţie nouă în domeniul psihologiei, care a avut originalitatea şi creativitatea ce au putut duce la formarea unei noi şcoli, a venit din Europa continentală, existând numai două excepţii în acest sens — iar într-unul dintre aceste cazuri este vorba de lucrările anterioare ale unui psihiatru de origine europeană**.

* Gordon Allport, *Becoming, Basic Considerations for a Psychology of Personality* (New Haven: Yale University Press, 1955).

** Pentru a evidenţia această stare de lucruri este suficient să amintim numele creatorilor de orientări teoretice: Freud, Adler, Jung, Stekel, Reich, Horney, Fromm etc. Cele două şcoli de psihoterapie care fac excepţie (deci nu provin din Europa) sunt cea lui Harry Stack Sullivan şi cea a lui Carl Rogers. Oricum, prima din cele două a fost indirect influenţată de teoreticianul de origine elveţiană Adolph Meyer. Accentul pe aplicaţie este

Americanii tind a fi o naţiune de practicieni, însă întrebarea îngrijorătoare care se pune este: de unde primim *ce* anume trebuie să practicăm? Până de curând, în preocuparea noastră faţă de tehnică, care este şi ea lăudabilă, am tins să trecem cu vederea faptul că *tehnica pe care se pune accentul doar pentru sine va ajunge, în timp, să distrugă tehnica.*

Aceste opoziţii despre care am vorbit nu subminează, după părerea mea, câtuşi de puţin contribuţia analizei existenţiale, demonstrând exact potenţiala importanţă a acestui mod de gândire. În ciuda dificultăţilor sale, datorate parţial limbajului său şi parţial complexităţii sale conceptuale, cred că aceasta este o contribuţie semnificativă şi originală, ce merită a fi studiată îndeaproape.

CE ESTE EXISTENŢIALISMUL?

Acum trebuie să clarificăm o problemă majoră, anume confuzia ce înconjoară termenul de *existenţialism**. Cuvântul este folosit deopotrivă pentru a numi diletantismul sfidător al avangardei pariziene de pe malul stâng al Senei, filosofia disperării ce reclamă sinuciderea, precum şi un sistem antiraţionalist german scris într-un limbaj atât de ezoteric, încât exasperează

vădit şi în cazul lui Rogers, care, deşi a construit o teorie clară şi solidă despre natura umană, s-a concentrat mai cu seamă asupra „aspectelor aplicative" şi mai puţin asupra ştiinţei „pure" — iar teoria sa despre natura umană îi datorează mult lui Otto Rank.

* Ţinând cont de uzajul din literatura de specialitate din limba română, am folosit atributul „existenţialist" cu referire mai ales la filosofie şi literatură şi pe cel de „existenţial" cu referie la psihologie şi psihoterapie. (N.t.)

orice cititor dornic de empiric. De fapt, existenţialismul este o expresie a dimensiunilor profunde ale temperamentului emoţional şi spiritual modern şi apare în mai toate aspectele culturii noastre. Se întâlneşte nu numai în psihologie şi filosofie, dar şi în artă — de exemplu Van Gogh, Cézanne şi Picasso — şi în literatură — la Dostoievski, Baudelaire, Kafka sau Rilke. Într-adevăr, acest curent este unica şi specifica întruchipare a problemelor psihologice ale omului occidental modern. După cum se va vedea, această mişcare culturală îşi are originile în aceeaşi situaţie istorică şi în aceleaşi crize psihologice care au dat naştere psihanalizei şi altor forme de psihoterapie.

Confuzii legate de termen apar chiar şi în cele mai selecte locuri. De pildă, *The New York Times,* într-un articol care comenta asupra modului în care Sartre a denunţat comunismul rus şi, în cele din urmă, a rupt legătura cu acesta din cauza îngrădirii libertăţii în Ungaria, îl numea pe Sartre un lider al „existenţialismului, o formă de gândire de tip materialist". Articolul ilustrează două motive ale acestei confuzii: mai întâi, identificarea existenţialismului în mintea publicului din această ţară cu opera lui Jean-Paul Sartre. În afară de faptul că Sartre este cunoscut aici pentru piesele, filmele şi romanele sale, mai degrabă decât pentru marile sale analize psihologice percutante, trebuie subliniat că acesta reprezintă extrema subiectivistă a existenţialismului care duce le neînţelegere, întrucât poziţia lui Sartre nu este nici pe departe cea mai bună introducere în mişcarea existenţialistă. Cea de-a doua confuzie din *New York Times*, care este mai gravă decât prima, este definiţia existenţialismului ca pe o mişcare „de tip materialist". Nimic nu este mai departe de adevăr, nimic, decât poate opusul acestei descrieri, anume identificarea existenţialismului cu o formă de gândire

idealistă. În esența sa, această orientare încearcă să analizeze și să înfățișeze ființa umană, fie în literatură sau artă, fie în psihologie sau filosofie, la un nivel care tranșează vechea dilemă dintre materialism și idealism.

Pe scurt, existențialismul este încercarea de a-i înțelege pe oameni anulând ruptura dintre subiect și obiect, care a dominat gândirea și știința occidentală în perioada ce a urmat Renașterii. Binswanger numește această ruptură „cancerul întregii psihologii de până acum... cancerul doctrinei fragmentării lumii între subiect și obiect". Modul existențialist de înțelegere a ființelor umane își are niște strămoși iluștri în gândirea occidentală, ca de exemplu Socrate, în dialogurile sale, Augustin, în profundele sale autoanalize, Pascal, în lupta sa de-a găsi un loc pentru „rațiunile inimii pe care rațiunea nu le cunoaște". Această orientare s-a profilat însă mai clar acum peste o sută de ani în protestul violent a lui Kierkegaard împotriva raționalismului vremii sale, împotriva „totalitarismului rațiunii" al lui Hegel, ca să folosim sintagma lui Maritain. Kierkegaard a susținut că identificarea, pe care o face Hegel, a adevărului abstract cu realitatea era o iluzie și o înșelătorie. Kierkegaard a afirmat: „Adevărul există numai pe măsură ce individul îl produce în acțiune". El și alți existențialiști care i-au urmat au protestat vehement împotriva raționaliștilor și a idealiștilor care văd omul ca pe un simplu subiect, adică având realitate numai ca ființă gânditoare. Tot atât de îndârjit, au luptat împotriva tendinței de-a trata omul ca pe un obiect ce trebuie calculat și controlat, fenomen exemplificat în tendințele aproape copleșitoare ale lumii occidentale de a transforma ființele umane în unități anonime, care se integrau ca niște roboți în colectivismul industrial și politic al vremii.

Acești gânditori au căutat opusul perfect al intelectualismului. Ei au protestat mai vehement decât

psihanaliștii clasici împotriva utilizării intelectului ca pe o apărare împotriva vitalității sau ca pe un substitut pentru experiența imediată. Unul dintre existențialiștii timpurii de orientare sociologică, Ludwig Feuerbach, lansează acest apel: „Nu vă doriți să fiți filosofi mai presus de a fi oameni... nu gândiți ca niște gânditori... gândiți ca niște ființe vii, reale. Gândiți întru Existență".*

Termenul *existență*, care vine de la rădăcina *ek-sistere*, înseamnă la modul literal „a ieși în evidență, a se ivi". Aceasta indică în mod corect ce au căutat acești oameni de cultură, în domeniul artei, filosofiei sau psihologiei, anume să înfățișeze ființa umană nu ca pe o sumă de substanțe statice, mecanisme sau modele, ci mai degrabă în apariția și devenirea sa, deci ca existentă. Pentru că, indiferent de cât de interesant sau precis la nivel teoretic este faptul că eu sunt compus din cutare sau cutare substanță chimică ori acționez conform cutărui mecanism sau model, problema fundamentală este că eu se întâmplă să exist la un anumit moment dat în spațiu și timp și problema mea este cum să devin conștient de acest fapt și ce să fac în legătură cu aceasta. După cum vom vedea mai târziu, psihologii și psihiatrii existențiali nu exclud studiul dinamicilor, pulsiunilor și modelelor de comportament. În același timp însă, ei susțin că acestea nu pot fi înțelese pentru fiecare persoană decât dacă luăm în calcul faptul atotcuprinzător că este vorba de o persoană care se întâmplă *să existe, să fie*, și că, dacă nu ținem cont de acest lucru, tot ce știm despre această persoană își va pierde sensul. Astfel, orientarea existențială este mereu dinamică, existența referindu-se la ființă și devenire. Miza acesteia este de

* Citat în Paul Tillich, „Existential Philosophy", *Journal of History of Ideas* 5 (1944), pp. 44–70.

a înțelege că devenirea nu este un artefact sentimental, ci o structură fundamentală a existenței umane. Când vom vorbi despre *ființă* în paginile ce urmează, cititorul trebuie să își aducă aminte că nu este un cuvânt care indică o stare, ci o formă mai degrabă verbală, legată de gerunziul verbului *a fi*. Existențialismul este practic preocupat de ontologie, adică de știința ființei (*ontos* în greaca veche înseamnă „ființă").

Dacă ne amintim că în gândirea occidentală tradițională „existența" a fost mereu pusă în opoziție cu „esența", vom pricepe mai clar semnificația termenului. „Esența" se referă la vârsta unei ramuri de copac, să zicem, la densitatea sa, la greutatea sa și la alte caracteristici care îi dau substanță. Încă din Renaștere, gânditorii occidentali s-au preocupat de esențe. Știința tradițională încearcă să descopere astfel de esențe sau substanțe — ea asumă o metafizică *esențialistă*, așa cum afirmă filosoful John Wild*. Căutarea esențelor poate într-adevăr să ducă la producerea de importante legi universale sau la excelente teoretizări în logică sau filosofie. Dar nu poate face aceasta decât prin abstractizare. *Existența* lucrului individual dat trebuie scoasă din calcul. De exemplu, putem demonstra că trei mere plus trei fac șase. Acest lucru ar fi însă adevărat și dacă am aduna inorogi în loc de mere — nu contează pentru adevărul matematic al propoziției dacă inorogii sau merele există sau nu. Realitatea contează pentru persoana care are merele, anume din punct de vedere *existențial*, dar este irelevantă în ceea ce privește adevărul propoziției.

* John Wild, *The Challenge of Existentialism* (Bloomington: Indiana University, 1955). În fizica modernă, Heisenberg și Bohr au adus o schimbare similară cu mutația adusă de dezvoltările existențialiste. Despre modificările din știința occidentală vom vorbi și mai departe.

Ca să dăm un exemplu mai serios, este un adevăr că toți oamenii sunt muritori și a spune că un procent moare la cutare sau cutare vârstă conferă propoziției o acuratețe statistică. Cu toate acestea, niciunul dintre aceste enunțuri nu spune nimic despre faptul că tu și cu mine trebuie să ne confruntăm fiecare cu faptul că vom muri la un moment necunoscut din viitor. Spre deosebire de propozițiile esențialiste, acestea sunt *fapte existențiale*.

Toate acestea înseamnă că o propoziție poate fi *adevărată* indiferent dacă e sau nu *reală*. Poate tocmai pentru că abstractul a funcționat așa de bine în anumite domenii ale științei, tindem să uităm că el implică în mod automat un punct de vedere detașat și că persoana în carne și oase este omisă. Rămâne însă prăpastia dintre adevăr și realitate. Și întrebarea importantă cu care ne confruntăm în psihologie și în alte domenii ale științelor umane ține tocmai de această prăpastie dintre ce este *adevărat la modul abstract* și ceea ce este *real la modul existențial* pentru o persoană în carne și oase.

Ca să nu pară că punem o problemă artificială, de dragul discuției, vom sublinia că prăpastia dintre adevăr și realitate este recunoscută în mod deschis de gânditori importanți în domeniul psihologiei comportamentului și condiționării. Kenneth W. Spence, un lider al unei direcții din teoria behavioristă, afirma: „Întrebarea dacă un anumit domeniu de fenomene comportamentale este mai real sau mai aproape de viața reală și deci ar trebui să aibă prioritate nu se pune, sau cel puțin nu ar trebui să se pună, pentru psiholog în calitate de *om de știință*". Ceea ce înseamnă că nu contează dacă ceea ce se studiază este real sau nu. Ce domenii ar trebui atunci selectate pentru a fi studiate? Spence acorda prioritate fenomenelor „care se pretează la un grad de control

şi analiză necesare în formularea legilor abstracte".* Aceasta arată clar problema pe care dorim s-o punem: se preferă studierea a ceea ce poate fi redus la *legi abstracte* şi nu are importanţă dacă ceea ce cercetăm este real sau nu. Pe baza acestei abordări s-au clădit mai multe sisteme în psihologie, unde abstracţiunile se tot sprijină unele pe altele, autorii lăsându-se pradă, aşa cum se întâmplă tuturor intelectualilor, dorinţei de-a construi, până când se ridică o admirabilă structură impozantă. Singura problemă este că acest edificiu teoretic se rupe de realitatea umană încă din temelie. Gânditorii din tradiţia existenţialistă, precum şi psihiatrii şi psihologii, au o concepţie total opusă celei a lui Spence. Ei insistă că este necesar şi posibil să avem o ştiinţă a umanului care să studieze fiinţele umane în realitatea lor.

Kierkegaard, Nietzsche şi discipolii lor au anticipat această ruptură crescândă dintre adevăr şi realitate din cultura vestică, încercând să elibereze omul occidental de iluzia că realitatea poate fi înţeleasă prin abstractizare sau detaşare. Deşi aceştia au protestat vehement împotriva intelectualismului arid, ei nu s-au limitat la un simplu activism. Şi nu erau nici pe departe antiraţionali. Antiintelectualismul şi alte mişcări contemporane care subordonează gândirea acţiunii nu sunt una şi acelaşi lucru cu existenţialismul. Atât alternativa care îl face pe om un subiect pur, cât şi aceea care-l transformă într-un simplu obiect conduc la pierderea persoanei existente, propriu-zise. Kierkegaard şi gânditorii existenţialişti au apelat la o realitate *care are la bază atât subiectivitatea, cât şi obiectivitatea*. Nu trebuie să studiem doar experienţa în sine a unei persoane, spuneau ei, ci, chiar mai mult, trebuie să studiem omul căruia îi este dat să

* Kenneth W. Spence, *Behaviour Theory and Conditioning* (New Haven: Yale University Press, 1956).

trăiască această experienţă. Ei insistă că: „Nici Realitatea şi nici Fiinţa nu constituie, în sine, veritabilul obiect al experienţei cognitive, care vizează de fapt «existenţa». Realitatea aşa cum este trăită în mod concret, cu un accent aparte pe caracterul personal şi lăuntric al experienţei imediate a omului"*. Acest comentariu, precum şi cele spuse mai sus, arată cât de aproape sunt existenţialiştii de psihologia abisală. Nu este deloc întâmplător că cei mai importanţi existenţialişti din secolul al XIX-lea, Kierkegaard şi Nietzsche, sunt şi printre cei mai buni „psihologi" (în sensul de persoane intuitive) ai tuturor timpurilor şi că unul dintre liderii contemporani ai acestei şcoli, Karl Jaspers, a fost la origine psihiatru şi a scris un text important de psihopatologie. Când citim analizele profunde ale lui Kierkegaard asupra anxietăţii şi disperării sau observaţiile extrem de fine ale lui Nietzsche legate de dinamica resentimentului, a vinovăţiei şi a ostilităţii care însoţesc energiile afective refulate, ne vine greu a crede că este vorba despre lucrări scrise în secolul al XIX-lea şi nu despre analize psihologice contemporane. Existenţialiştii sunt în principal preocupaţi de redescoperirea persoanei propriu-zise din spatele compartimentării şi dezumanizării culturii moderne şi, pentru aceasta, ei fac o analiză psihologică amănunţită. Ei nu sunt preocupaţi de reacţiile psihologice izolate în sine, ci mai degrabă de fiinţa psihologică a omului propriu-zis care are experienţele respective. Aceasta vrea să spună că ei folosesc termeni psihologici cu un sens ontologic.

În iarna lui 1841, Schelling a ţinut celebra sa serie de cursuri la Universitatea din Berlin în faţa unui public select, care îi includea pe Kierkegaard, Burckhardt, Engels şi Bakunin. Schelling şi-a propus să-l desfiinţeze

* P. Tillich, *op. cit.*

pe Hegel, al cărui vast sistem raționalist — incluzând identificarea adevărului abstract cu realitatea şi reducerea istoriei la un „Întreg Absolut" — era extrem de popular în Europa de atunci. Cu toate că mulți dintre ascultătorii lui Schelling au fost extrem de dezamăgiți de replica la Hegel, se poate spune că mişcarea existențialistă a plecat de acolo. Kierkegaard s-a întors în Danemarca şi în 1844 a publicat *Fărâmele filozofice*, ca doi ani mai târziu să scrie declarația de independență a existențialismului, *Postscriptum neştiințific, concluziv*. Tot în 1844 a apărut cea de-a doua ediție din *Lumea ca voință şi reprezentare* a lui Schopenhauer, o lucrare importantă în noua mişcare datorită accentului său pe vitalitate, pe „voință", şi nu doar pe „reprezentare". Două lucrări legate de aceasta au fost scrise de Karl Marx în 1844-1845. Lucrările timpurii ale lui Marx sunt semnificative pentru mişcarea existențialistă datorită atacului acestuia împotriva adevărului abstract ca „ideologie", din nou din dorința de a-l desființa pe Hegel. Perspectiva dinamică a lui Marx asupra istoriei ca arenă în care oamenii sau grupurile de oameni construiesc adevărul şi fragmentele sale importante care subliniază cum economia monetară a industrialismului modern tinde să-i transforme pe oameni în lucruri şi duce la dezumanizarea omului modern sunt de asemenea importante pentru abordarea existențialistă. Atât Marx, cât şi Kierkegaard au preluat metoda dialectică hegeliană, dar au folosit-o în scopuri diferite. Trebuie menționat totuşi că şi în lucrările lui Hegel se găseau mai multe elemente existențialiste latente decât doreau să recunoască detractorii săi.

În decadele ce au urmat, mişcarea s-a stins. Kierkegaard a rămas complet necunoscut, opera lui Schelling a fost ignorată cu dispreț, iar Marx şi Feuerbach au fost considerați nişte materialişti dogmatici. În anii 1880, odată cu opera lui Dilthey,

s-a înregistrat un nou avânt, în special datorită lui Friederich Nietzsche, curentului de „filosofie a vieții" şi datorită scrierilor lui Bergson.

Ce de-a treia etapă a existențialismului a avut loc după şocul înregistrat de lumea occidentală odată cu Primul Război Mondial. Kierkegaard şi lucrările timpurii ale lui Marx au fost redescoperite, iar importantele critici la adresa bazelor spirituale şi psihologice ale societății occidentale exprimate de Nietzsche nu mai puteau fi ignorate cu oarbă placiditate victoriană. Această etapă datorează mult fenomenologiei lui Edmund Husserl, care le-a furnizat lui Heidegger, lui Jaspers şi altora instrumentul de care aveau nevoie pentru a submina ruptura subiect–obiect care fusese obstacolul din ştiință şi filosofie. Există o similaritate marcantă între existențialism, cu accentul său pe adevărul produs în acțiune, filosofia procesului (precum aceea a lui Whitehead) şi pragmatismul american, în special cel al lui William James.*

Martin Heidegger este în general considerat figura marcantă a existențialismului contemporan. Lucrarea sa *Ființă şi timp* a fost de o importanță crucială pentru Binswanger şi pentru ceilalți psihiatri şi psihologi existențiali, oferindu-le o bază solidă şi vastă în încercarea de-a înțelege ființa umană. Gândirea lui Heidegger este riguroasă, logic incisivă şi „ştiințifică", în sensul european de urmărire neobosită şi amănunțită a tuturor implicațiilor la care au dus cercetările sale. Opera sa *Ființă şi timp* este dificil de tradus, din pricina terminologiei sale speciale.**

* Cei care vor să afle mai multe despre mişcarea existențialistă, pot consulta articolul citat mai sus al lui Tillich. Pentru prezentarea istoriei mişcării existențialiste, m-am sprijinit mult pe acest articol semnat de Tillich.

** Martin Heidegger, *Ființă şi timp* (Bucureşti: Humanitas, 2003). Heidegger a refuzat să fie etichetat drept „existențialist", după

Cea mai bună contribuție a lui Jean-Paul Sartre în domeniul temei noastre este reprezentată de descrierile fenomenologice ale proceselor psihologice. Pe lângă Jaspers, gânditorii existențialiști importanți sunt Gabriel Marcel din Franța, Nikolai Berdiaev care vine din Rusia, dar s-a mutat la Paris, Ortega y Gasset și Unamuno din Spania. Paul Tillich abordează existențialismul în cartea sa *Curajul de a fi*, care este din multe puncte de vedere, una dintre cele mai bune prezentări ale existențialismului ca o abordare a vieții concrete.*

ce această titulatură a devenit sinonimă cu opera lui Sartre. El își spunea mai curând „filolog" sau un „ontolog". Oricum, nu ar fi tocmai în spiritul existențialist să intrăm în dispute legate de etichete și epitete, în loc să acordăm atenție ideilor și spiritului textelor. La fel ca Heidegger, Martin Buber a refuzat să fie intitulat „existențialist", deși opera sa are clare afinități cu acest curent. Cititorii care vor refuza, și ei, această titulatură se vor afla într-o bună companie!

* Cartea lui Paul Tillich, *Curajul de a fi* (București: Herald, 2007), reprezintă o abordare existențială a crizei, fiind deci mai mult decât o simplă carte *despre* existențialism. La fel ca în cazul multora dintre gânditorii pomeniți mai sus, nici Tillich nu poate fi considerat un „existențialist pur", pentru că existențialismul reprezintă o cale de abordare a problemei și nu un set de soluții și norme date de-a gata. Tillich apelează atât la norme raționale — structura rațiunii este întotdeauna prezentă în analizele sale —, dar și la cele religioase. Poate că unii cititori nu vor fi de acord cu elementele religioase din *Curajul de a fi*. Dar chiar și așa, trebuie subliniat faptul că aceste idei religioase ilustrează o abordare existențială autentică, lucru vădit în conceptul lui Tillich al unui „Dumnezeu mai presus de Dumnezeu" și în cel al „credinței absolute", care reprezintă nu atât credința în ceva sau cineva, cât o stare de a fi, un mod de raportare la realitate definit de curaj, asumare, angajament total etc. Argumentele teiste care vor să demonstreze „existența lui Dumnezeu" nu doar că pierd esențialul din vedere, dar exemplifică cel mai nefast obicei al occidentalului de a-l gândi pe Dumnezeu în termeni de substanță, de obiect, ca cineva ce există într-o lume de obiecte și față de care ne supunem. Aceasta este o „teologie eronată". Tillich subliniază că Dumnezeul acestei teologii eronate este cel

Romanele lui Kafka înfățișează situația de disperare și dezumanizare din cultura modernă, de la care pleacă existențialismul și despre care acesta vorbește. *Străinul* și *Ciuma* de Albert Camus reprezintă niște exemple excelente în literatura modernă, în care existențialismul este parțial autoreflexiv. Însă poate că cea mai bună înfățișare a sensului existențialismului se regăsește în arta modernă, în parte pentru că aceasta se articulează simbolic, mai degrabă decât ca gândire autoreflexivă, și în parte pentru că arta arată deosebit de clar care este temperamentul spiritual și afectiv de la baza unei culturi. Elementele comune în opera unor artiști celebri precum Van Gogh, Cézanne și Picasso sunt, mai întâi, revolta împotriva tradiției academice ipocrite a sfârșitului de secol XIX; în al doilea rând, încercarea de-a pătrunde dincolo de suprafețe pentru a capta relația nouă cu realitatea naturii; în al treilea rând, încercarea de a recupera vitalitatea și experiența estetică cinstită și directă; și, în cele din urmă, efortul disperat de a exprima sensul imediat al situației omului modern, chiar atunci când acesta se reduce la disperare și pustietate. Tillich, de exemplu, spune că tabloul lui Picasso, *Guernica*, oferă cea mai cutremurătoare și relevantă înfățișare a condiției fărâmițate, fragmentate a societății europene de dinaintea celui de-al Doilea Război Mondial și „reprezintă ceea ce acum se găsește în sufletele multor americani ca tulburare, îndoială existențială, pustietate și lipsă de noimă".*

„despre care Nietzsche a spus că trebuie ucis, fiindcă nimeni nu poate tolera să fie transformat într-un simplu obiect al cunoașterii absolute și al controlului absolut" (p. 214).

* P. Tillich, „Existential Aspects of Modern Art", în Carl Michalson (coord.), *Christianity and the Existentialists* (New York: Scribners, 1956), p. 138.

Faptul că abordarea existențialistă a apărut ca o reacție locală și spontană la crizele din cultura modernă este subliniat nu numai de apariția sa în artă și literatură, dar și de dezvoltarea acestor idei de către diferiți filosofi din diverse părți ale Europei, care nu știau unii de alții. Deși lucrarea de referință a lui Heidegger, *Ființă și timp*, a fost publicată în 1927, deja în 1924 Ortega y Gasset dezvoltase și publicase parțial idei foarte asemănătoare în *Dezumanizarea artei și alte eseuri de estetică*.*

Este neîndoielnic faptul că existențialismul se naște într-un moment de criză culturală și că se găsește mereu pe muchia revoluționară a artei, a literaturii și a gândirii moderne. După părerea mea, aceasta arată validitatea descoperirilor sale, mai degrabă decât invers. Când o cultură este prinsă între convulsiile puternice ale unei perioade de tranziție, indivizii din societate suferă în mod firesc de tulburări afective și spirituale; dându-și seama că moravurile și gândirea până acum acceptate nu mai oferă siguranță, ei tind fie să se refugieze în dogmatism și conformism, renunțând la luciditate, sau sunt forțați să adopte o conștiință de sine sporită, prin care își validează existența proprie cu o nouă convingere și cu baze noi. Aceasta este una dintre cele mai importante afinități ale mișcării existențialiste cu psihoterapia — ambele se preocupă de indivizi aflați în criză. Departe de a spune că descoperirile dintr-o perioadă de criză sunt pur și simplu produsul anxietății și disperării, vom afla probabil, așa cum se întâmplă mereu în psihanaliză, că o criză este exact lucrul de care avem nevoie pentru a-i smulge pe oameni din dependența lor oarbă de dogmele externe și de a-i forța să dea la o parte straturile de disimulare pentru a da la

* José Ortega y Gasset, *Dezumanizarea artei și alte eseuri de estetică* (București: Humanitas, 2000).

iveală purul adevăr în legătură cu ei înșiși, care este ceva palpabil, oricât ar fi el de neplăcut.

Existențialismul este o atitudine care acceptă omul în continuă devenire, ceea ce înseamnă că acesta poate fi oricând în criză. Aceasta nu este neapărat o viziune pesimistă. Socrate, a cărui căutare dialectică a adevărului din individ este prototipul existențialismului, era optimist. Această abordare apare însă în general mai degrabă în perioadele de tranziție, când o epocă moare și cealaltă stă să apară, când individul se simte părăsit ori simte nevoia unei noi și solide conștiințe de sine. În perioada de tranziție de la Evul Mediu și Renaștere către modernitate, un moment de cotitură în gândirea occidentală, Pascal descrie succint experiența pe care mai târziu existențialiștii o vor numi *Dasein*: „Când mă gândesc la scurta durată a vieții mele, absorbit de eternitatea care m-a precedat și de cea care mă urmează, cufundat în infinita imensitate a spațiilor pe care nu le cunosc și nu mă cunosc, mă îngrozesc și sunt uimit să văd că sunt aici mai degrabă decât acolo, și mă întreb de ce acum și nu atunci".* Arareori problema existențială a fost formulată mai simplu și mai frumos. În acest pasaj vede, mai întâi, conștientizarea profundă a contingenței vieții omenești, pe care existențialiștii o numesc „faptul-de-a-fi-aruncat". În al doilea rând, vedem cum Pascal se confruntă cu problema lui „a fi acolo" sau mai degrabă cu locul propriu al ființei noastre. În al treilea rând, este conștientizat faptul că nu putem să ne refugiem într-o explicație superficială a spațiului și timpului, ceea ce Pascal, ca om de știință ce era, știa prea bine. În cele din urmă, se aduce vorba despre anxietatea cutremurătoare care

* Pascal, *Cugetări* (Oradea: Aion, 1998), pp. 243–244.

se naşte din conştientizarea acută a existenţei într-un asemenea univers.*

În cele din urmă, rămâne să subliniem relaţia dintre existenţialism şi gândirea orientală în scrierile lui Lao Zi şi în budismul zen. Asemănările sunt frapante. Vedem asta imediat uitându-ne la nişte pasaje din *Cartea despre Dao şi Putere* a lui Lao Zi şi interpretând conceptul de „Dao" prin prisma celui de „existenţă": „Dao [Existenţa] care poate fi rostit[ă] nu este eternul Dao, numele care poate fi numit nu este eternul nume"; „Dao este gol ca un vas, dar folosit, nu poate fi umplut: o!, cât de adânc, el pare strămoşul celor zece mii de lucruri"; „Dao este întotdeauna fără de nume. Deşi lemnul nelucrat este mărunt, nimeni în tot Subcerescul nu-l poate supune"; „Înţeleptul nu făptuieşte, dar împlineşte [există]", „Fără să ieşi pe uşă, poţi să cunoşti Dao al Cerului: cu cât eşti mai departe, cu atât cunoşti mai puţin".**

* Nu este deloc surpinzător că această abordare a vieţii este relevantă pentru mulţi oameni moderni, care sunt conştienţi de dilemele spirituale şi afective care ne domină. Norbert Wiener, de exemplu, a susţinut că activitatea ştiinţifică l-a condus la un existenţialism „pozitiv" — asta chiar dacă rezultatele efective ale muncii sale ştiinţifice sunt probabil complet diferite de mizele existenţialismului. „Noi nu luptăm — spune el — pentru o victorie definitivă în viitorul indefinit. Dar este cea mai mare victorie posibilă. Nicio înfrângere nu ne va răpi faptul că am reuşit să existăm pentru un timp în acest univers care nici nu ne bagă în seamă" (Wiener, *I Am a Mathematician*, New York: Doubleday).

** Citate din Lao Zi, *Cartea despre Dao şi Putere* (Bucureşti: Humanitas, 1993), pp. 39, 54, 151, 218. (Traducerea engleză a pasajelor din Lao Zi este preluată de R. May din Witter Bynner, *The Way of Life, According to Laotzu, an American Version*, New York: John Day, 1946. În această variantă, „Dao" este tradus prin „*existence* — am marcat această echivalare prin parantezele drepte — N.t.).

Aceeaşi asemănare frapantă se regăseşte în budismul zen*. Asemănările dintre aceste filosofii orientale şi existenţialism sunt mai profunde decât sugerează similaritatea accidentală a unor fraze. Ambele se preocupă de ontologie, de studiul fiinţei. Ambele caută o relaţie cu realitatea, care să meargă dincolo de ruptura subiect–obiect. Ambele insistă că tendinţa occidentală de cucerire şi de acumulare a puterii asupra naturii a condus nu numai la înstrăinarea omului de natură, dar şi, indirect, la înstrăinarea omului de el însuşi. Motivul simplu pentru aceste asemănări este că gândirea orientală nu a suferit niciodată ruptura radicală dintre subiect şi obiect, care caracterizează gândirea occidentală, şi că această dihotomie este exact ceea ce existenţialismul încearcă să depăşească.

Cele două abordări nu trebuie confundate — ele se situează la nivele diferite. Existenţialismul nu este o filosofie de viaţă atotcuprinzătoare, ci o încercare de a capta realitatea. Diferenţa principală între cele două este, în ceea ce ne priveşte, că existenţialismul este cufundat şi se naşte direct din anxietatea omului occidental, din înstrăinare, din conflict, şi că este specific culturii noastre. Ca şi psihanaliza, existenţialismul nu caută să aducă răspunsuri din alte culturi, ci să utilizeze conflictele din personalitatea contemporană ca pe nişte căi de a găsi soluţii la problemele noastre, soluţii care să fie în legătură directă cu crizele culturale şi istorice care au cauzat aceste probleme. În acest sens, filosofia orientală este valoroasă, nu pentru că poate fi transferată, aplicată direct, precum cea ateniană, la mintea occidentală, ci mai degrabă pentru că poate servi ca o corectare a prejudecăţilor noastre şi poate scoate

* Vezi William Barrett (coord.) *Zen Buddhism, the Selected Writings of D.T. Suzuki* (New York: Doubleday Anchor, 1956), p. xi.

în relief premisele greşite care au creat problemele prezente ale societăţii occidentale. Interesul general, din zilele noastre, al lumii occidentale pentru lumea orientală oglindeşte, în opinia mea, acelaşi crize culturale, acelaşi sentiment al înstrăinării, aceeaşi foame de a trece dincolo de cercul vicios al dihotomiilor, care au dus la crearea mişcării existenţialiste.

CUM AU APĂRUT EXISTENŢIALISMUL ŞI PSIHANALIZA ÎN ACELAŞI CONTEXT CULTURAL

În cele ce urmează vom urmări paralelele uimitoare între problemele omului modern la care se raportează, pe de o parte, existenţialiştii şi, pe de altă parte, psihanaliştii. Din unghiuri diferite şi de la niveluri diferite, ambele curente analizează anxietatea (angoasa), disperarea, alienarea omului faţă de sine şi societate. În plus, ambele caută să aducă în viaţa persoanei un plus de integrare şi de sens.

Freud a descris personalitatea nevrotică de la finele secolului al XIX-lea ca suferind de pe urma fragmentării — mai exact, de pe urma refulării pulsiunilor, a împiedicării conştientizării, a pierderii autonomiei, a slăbirii şi a pasivizării Eului, plus alte simptome ce rezultă din această fragmentare. Kierkegaard este singurul care a dedicat, înaintea lui Freud, o carte întreagă temei anxietăţii. Gânditorul danez analizează nu doar anxietatea, ci în mod particular depresia

şi disperarea provocate de înstrăinarea de sine a individului, alienare pe care o clasează după diferitele ei forme şi grade*. Cu zece ani înainte de apariţia primei cărţi a lui Freud, Nietzsche proclama că boala omului contemporan este aceea a „unui suflet ratat" şi că „degradarea şi nivelarea omului european ascund cel mai mare pericol pentru noi, un spectacol care dezgustă sufletul", într-un moment în care „presimţim că totul merge spre prăbuşire"**. În termeni care parcă anunţă limbajul psihanalitic, Nietzsche descrie felul în care instinctele înfrânate se transformă, în interiorul individului, în resentiment, ură de sine, ostilitate şi agresivitate. Freud nu avea cunoştinţă de opera lui Kierkegaard; pe Nietzsche însă îl considera drept unul dintre cei mai mari şi mai autentici gânditori ai tuturor timpurilor.

Care este legătura dintre aceste trei figuri impresionante, care nu s-au influenţat ideatic una pe alta? Şi ce au în comun cele două abordări ale fiinţei umane — existenţialismul şi psihanaliza — care au zguduit din temelii concepţiile tradiţionale asupra omului? Pentru a răspunde la aceste interogaţii, va trebui să aruncăm o privire mai atentă asupra contextului cultural de la jumătatea şi de la sfârşitul de secol al XIX-lea. Ambele abordări teoretice ale umanului apar atunci, încercând să ofere un răspuns provocărilor din epoca lor. Dacă vrem să pricepem cu adevărat mizele existenţialismului şi ale psihanalizei, nu vom putea considera aceste modalităţi de înţelegere a fiinţei umane *in abstracto*, rupţi de lume, ci doar în contextul istoric în care s-au ivit cele două abordări. De aceea, consideraţiile istorice

* Sören Kierkegaard, *Boala de moarte* (Bucureşti: Humanitas, 1999).

** Friedrich Nietzshe, *Genealogia moralei* (Bucureşti: Mediarex, 1996), p. 51. (N.t.)

care vor urma nu sunt un ocol faţă de tema noastră principală. Din contră, excursul istoric va pune şi mai bine în lumină întrebarea noastră principală — anume ce legătură există între, pe de o parte, tehnicile ştiinţifice pe care Freud le-a dezvoltat pentru a cerceta fragmentarea individului în epoca victoriană şi, pe de altă parte, înţelegerea profundă a omului la care au contribuit Kierkegaard şi Nietzsche, şi care a oferit mai târziu o bază solidă pentru psihoterapia existenţială.

COMPARTIMENTAREA ŞI SFÂŞIEREA LĂUNTRICĂ ÎN SECOLUL AL XIX-LEA

Principala caracteristică a celei de-a doua jumătăţi a secolului al XIX-lea a fost fragmentarea personalităţii. Aceste rupturi, aşa cum vom vedea, nu au fost decât simptome ale dezintegrării emoţionale, psihologice şi spirituale la nivel individual şi cultural. Clivarea personalităţii individuale poate fi observată nu doar în psihologie şi în ştiinţele vremii, ci în aproape orice aspect al vieţii culturale de la finele secolului al XIX-lea. Scindarea vieţii familiale poate fi observată în portretul viu şi muşcător al lui Ibsen din piesa *Nora* (*Casa cu păpuşi*). Un cetăţean respectabil care îşi ţine soţia şi familia într-un compartiment, iar afacerile, în altul ajunge să-şi transforme căminul într-o casă de marionete, pregătindu-se în acelaşi timp pentru colapsul economic. Fenomenul „compartimentării" poate fi, la fel de bine, remarcat şi în despărţirea dintre artă şi realităţile vieţii, în folosirea artei (în formele ei ornamentale, romantice şi academice) ca prilej pentru evadarea ipocrită din existenţă şi natură. Această formă *artificială* a artei este

aspru criticată de Cézanne, de Van Gogh, de impresionişti şi de alte curente moderniste. Mai departe, putem observa această fragmentare şi la nivelul separării religiei de existenţa cotidiană, ceea ce conduce la transformarea duminicilor şi a altor sărbători religioase în nişte evenimente mondene. Aceeaşi ruptură este vizibilă şi în cazul despărţirii eticii de lumea afacerilor. De asemenea, segmentarea apare şi în filosofie şi psihologie — când Kierkegaard lupta atât de aprig împotriva înstăpânirii raţiunii aride şi abstracte, pledând pentru o întoarcere la realitate, inamicii săi nu erau nicidecum nişte himere. Omul victorian constată sciziunea dintre raţiune, voinţă şi emoţii, dar nu pare deranjat de această perspectivă. Raţiunea sa pare să fie menită să-i spună *ce* să facă, partea voluntară ar urma să se ocupe de mijloacele practice, iar emoţiile... ei bine, emoţiilor nu le rămâne decât să fie canalizate către obsesia pentru câştig şi către moravurile rigide ale epocii. Emoţiile, care de altfel încurcau această segmentare artificială (a se vedea cazul sexului şi agresivităţii), erau fie adânc refulate, fie eliberate în orgii de patriotism sau în beţii boeme, dar bine ţinute în frâu, al căror rol era să elibereze din surplusul de presiune (la fel ca la locomotivele cu aburi), aşa încât indivizii să fie şi mai eficienţi odată reîntorşi la birou. Se înţelege, omul victorian trebuia să accentueze cu precădere „raţionalitatea". De aceea, cuvântul „*iraţional*" se referă la acel lucru ce nu e bine să fie spus sau gândit. Iar o precondiţie pentru aparenta stabilitate a civilizaţiei acestei epoci este tocmai refularea sau compartimentarea a ceea ce este interzis gândirii. Schachtel a subliniat felul în care cetăţeanul epocii victoriene dorea atât de mult să se convingă de raţionalitatea sa, încât ajungea să nege că ar fi fost şi el copil cândva sau că ar fi fost vreodată caracterizat de lipsa de stăpânire de sine şi de iraţionalitatea celui mic.

De aici, şi clivajul radical dintre copil şi adult, care i-a atras atenţia şi lui Freud în cercetările sale*.

Această compartimentare a mers mână în mână cu dezvoltarea industriei, fiind deopotrivă cauză şi efect pentru aceasta. Un om care poate să ţină diversele segmente ale vieţii complet separate, care ajunge la serviciu zi de zi la aceeaşi oră, ale cărui iniţiative sunt tot timpul previzibile, care nu este nicicând tulburat de pofte iraţionale sau de viziuni poetice şi care se poate manevra pe sine la fel de bine cum mânuieşte levierul maşinii, acest tip de om va fi un muncitor profitabil nu doar la banda de asamblaj, ci şi în alte tipuri de meserii. După cum au precizat Marx şi Nietzsche, şi reciproca este la fel de adevărată: sistemul industrial (în care valoarea persoanei se măsoară prin banii câştigaţi, şi nu prin produsul real ieşit din mâinile lucrătorului) conduce, la rândul său, la depersonalizare şi dezumanizare în raportarea la sine şi la ceilalţi. Or, reprezentanţii existenţialismului timpuriu combat tocmai aceste tendinţe dezumanizante de transformare a omului în maşină, de „fabricare" a oamenilor după modelul industrial. Aceşti existenţialişti erau conştienţi că cea mai mare ameninţare venea din posibila alianţă a raţiunii cu mecanizarea, având ca efect diminuarea vitalităţii şi a voinţei individuale. De aceea, au prezis că *raţiunea e pe cale să fie redusă la un nou tip de tehnică.*

Oamenii de ştiinţă din zilele noastre sunt arareori conştienţi de faptul că această compartimentare pe domenii provine de fapt din secolul al XIX-lea. Aceea era epoca „ştiinţelor autonome", cum le numeşte Ernst Cassirer. Fiecare ştiinţă şi-a urmat propria cale; nu a

* Ernest Schachtel, „On Affect, Anxiety and the Pleasure Principle", in *Metamorphosis* (New York: Basic Books, 1959), pp. 1–69.

existat niciun principiu unificator care să includă ființa umană. Teoriile despre om din acea perioadă s-au bazat pe dovezile științifice obținute de științele aflate în plin avânt, dar „fiecare teorie a devenit un pat al lui Procust în care fapte empirice au fost silite să se ajusteze unui model preconceput... Din cauza acestei dezvoltări, teoria modernă despre om și-a pierdut nucleul teoretic. Am dobândit în schimb o completă anarhie a gândirii... Teologii, oamenii de știință, politicienii, sociologii, biologii, psihologii, etnologii, economiștii — toți au abordat problema din propria lor perspectivă... fiecare autor părând să fie călăuzit, până la urmă, de către propria concepție și evaluare a vieții umane"*. Nu e de mirare că Max Scheler observa: „În nicio altă epocă a istoriei, omul nu a devenit atât de *problematic* pentru el însuși ca în prezent... Avem o antropologie naturalist-științifică, una filosofică și una teologică ce nu țin cont una de alta — *o idee unitară despre om însă nu avem.* Științele speciale care se ocupă cu omul, al căror număr este în creștere, oricât de prețioase ar fi, mai degrabă pun în umbră esența omului decât o luminează"**.

La suprafață, epoca victoriană părea placidă, ordonată, autosuficientă; dar această acalmie era obținută cu prețul unei refulări profunde, larg răspândite și tot mai greu de suportat. La fel ca în cazul nevroticilor, această compartimentare devine tot mai rigidă, până când ajunge într-un punct în care explodează — la nivel istoric, acesta este reprezentat de anul 1914, când izbucnește Primul Război Mondial.

Trebuie să mai observăm că această compartimentare survenită la nivel cultural își găsește *un corespondent și în planul psihologic, prin refularea radicală din interiorul personalității individuale.* Geniul lui Freud a constat în dezvoltarea unor tehnici științifice pentru înțelegerea și eventuala vindecare a acestei fragmentări de la nivelul personalității individuale. Însă, inițial, el nu a văzut că această suferință nevrotică a individului nu era decât un efect secundar al forțelor dezintegratoare ce acționau la nivelul întregii societăți — mai târziu, când Freud a remarcat totuși acest fapt, el a reacționat cu pesimism și cu o deznădejde detașată*. De partea sa, Kierkegaard a prevăzut rezultatul acestei dezintegrări sociale la nivelul vieții emoționale și spirituale a individului: anxietatea endemică, singurătatea, înstrăinarea de semeni și, în fine, acea condiție care va conduce la deznădejdea supremă, anume alienarea de sine. La rândul său, Nietzsche a reușit să evoce mult mai plastic această grozăvenie ce stătea să vină: „Trăim perioada atomilor, a haosului atomic... trăim teribila apariție a... așa-numitului stat național... iar goana după fericire nu va fi niciodată mai mare ca atunci când aceasta trebuie înhățată între astăzi și mâine: fiindcă poimâine orice sezon de vânătoare se poate închide cu adevărat".** Freud a analizat această fragmentare a personalității în lumina științei naturale și s-a preocupat mai ales de mai buna sa explicare teoretică. Kierkegaard și Nietzsche nu au subestimat valoarea analizei psihologice; dar au fost interesați în primul rând de *ființa umană ca ființă ce refulează*, ca ființă ce renunță la conștiința de sine pentru a se proteja contra realității și care suferă efectele nevrotice iminente. Ciudata întrebare care răsare de aici este: ce se întâmplă de fapt atunci când omul (ființă-în-lume

* Ernst Cassirer, *Eseu despre om* (București, Humanitas, 1994), pp. 38–39.

** Max Scheler, *Poziția omului în cosmos* (Pitești/București: Paralela 45, 2003), p. 10.

* Sigmund Freud, „Disconfort în cultură (1930)", în *Opere esențiale*, vol. 9 (București: Trei, 2010).

** Walter A. Kaufmann, Nietzsche: Phologist, AntiChrist (Princeton: Princeton University Press, 1950), p. 140.

care este conştientă că există şi îşi poate cunoaşte existenţa) ajunge să hotărască sau să fie forţat să blocheze această conştiinţă şi să fie asaltat de anxietate, porniri autodistructive şi disperare. Kierkegaard şi Nietzsche au fost profund conştienţi de faptul că „boala sufletească" a omului occidental era mult prea gravă şi prea profundă pentru a fi explicată doar prin problemele individuale sau sociale. Ceva din relaţia omului cu sine era adânc viciat; omul devenise o adevărată problemă pentru el însuşi. După cum afirmă şi Nietzsche: „Destinul fatal al Europei se află aici — încetând să ne temem de om, am încetat, de asemenea, să-l iubim, să-l venerăm, să sperăm în el, am pierdut *voinţa de a fi oameni*"*.

* F. Nietzshe, *Genealogia moralei*, ed. cit., p. 51 (trad. adaptată). (N.t.)

5

KIERKEGAARD, NIETZSCHE ŞI FREUD

Vom încerca în cele ce urmează să aprofundăm comparaţia pe care am făcut-o între Kierkegaard şi Nietzsche în ceea ce priveşte abordările lor filosofice asupra omului occidental, sperând ca mai apoi să putem vedea mai clar legăturile dintre filosofiile lor şi intuiţiile şi metoda lui Freud.

KIERKEGAARD

Analiza percutantă pe care Kierkegaard o face anxietăţii — şi pe care am rezumat-o într-o altă carte* — este

* Rollo May, *The Meaning of Anxiety*, ed. rev. (New York: Norton, 1977), pp. 36–52. Aceste pagini pot fi extrem de utile pentru a înţelege mai bine importanţa ideilor lui Kierkegaard. Cele mai importante cărţi cu tematică psihologică scrise de el sunt *Conceptul de anxietate* şi *Boala de moarte*. Pentru o mai bună familiarizare cu opera lui Kierkegaard, vezi *A Kierkegaard Anthology*, ed. de Robert Bretall (Princeton: Princeton University Press, 1951).

suficientă pentru a-i asigura un loc în panteonul geniilor psihologice. Intuițiile sale privind importanța conștiinței de sine, analizele asupra conflictelor interne, asupra pierderii sentimentului de sine și chiar asupra problemelor psihosomatice sunt cu atât mai uimitoare, cu cât preced cu patru decade scrierile lui Nietzsche și cu jumătate de veac gândirea lui Freud. Este o dovadă a receptivității remarcabile a lui Kierkegaard, care a putut sesiza ce anume se petrecea în adâncurile conștiinței omului occidental, înainte ca toate aceste probleme să erupă peste jumătate de secol. A murit la o vârstă tânără, la patruzeci și patru de ani, după o perioadă de creativitate intensă, pasionată și solitară. Într-un interval de cincisprezece ani, a scris peste douăzeci de cărți. Convins de faptul că în deceniile ce vor veni va căpăta recunoașterea bine meritată, știa foarte bine că descoperirile și intuițiile sale nu aveau cum să fie bine primite în vremea sa. „Autorul de față", scrie el într-un pasaj autoironic, „nu e nici pe departe un filosof... ci un scriitor marginal care nici nu concepe vreun Sistem, și nici nu promite vreunul, și care nici nu i se aservește... Într-o epocă în care omul a abandonat orice relație cu pasiunea în favoarea științei, în care un autor ce-și dorește cititori trebuie să scrie astfel încât să poată fi răsfoit în timpul siestei de după-amiază... într-o asemenea epocă autorul de față își prevede cu ușurință destinul. Anume, de a fi total ignorat".* În conformitate cu predicțiile sale, Kierkegaard a fost un autor aproape necunoscut la vremea sa — excepție au făcut doar pamfletele sale din *Corsair*, o revistă umoristică din Copenhaga. Pentru o jumătate de veac, el a fost dat uitării, urmând să fie redescoperit abia în a doua decadă

* Sören Kierkegaard, *Frică și cutremur* (București: Humanitas, 2002), pp. 6–7. (N.t.)

a secolului XX, când influența lui s-a resimțit nu doar în filosofie și în religie, dar și în psihologia abisală, unde i s-au recunoscut contribuțiile specifice și semnificative. Binswanger, de exemplu, scrie în articolul său despre pacienta lui, Ellen West, că aceasta „suferea de acea boală a minții pe care Kierkegaard, cu geniul său, a descris-o în toate formele ei și a numit-o *boală de moarte*. Este, după știința mea, cea mai importantă scriere dedicată interpretării existențial–analitice a schizofreniei. Putem spune că în acest text, cu geniul său intuitiv, Kierkegaard a recunoscut schizofrenia care-l pândea". Binswanger observă mai departe că, în calitate de psihiatru sau de psiholog, chiar dacă nu ești de acord cu interpretările religioase ale lui Kierkegaard, rămâi „profund îndatorat scrierilor de tipul *Boala de moarte*".

La fel ca Nietzsche, Kierkegaard nu și-a propus neapărat să scrie filosofie sau psihologie. Tot ce și-a dorit a fost să dezvăluie și să înțeleagă existența umană. Iar cu Freud și Nietzsche se înrudește prin aceea că toți trei și-au fundamentat cunoașterea pe analiza unui singur caz — anume pe analiza propriei persoane. Influenta carte a lui Freud *Interpretarea viselor* se bazează în mare parte pe propriile sale trăiri și vise; de mai multe ori i-a scris prietenului său Fliess că cel mai greu și mai lung caz a fost cel al propriei persoane. Fiecare sistem filosofic, observa Nietzsche, „nu spune niciodată decât: iată tabloul întregii vieți și învață din el rostul vieții tale. Și invers: citește numai viața ta și descifrează în ea hieroglifele vieții universale"*.

În centrul întregului demers psihologic al lui Kierkegaard se află întrebarea pe care și-a pus-o

* F. Nietzsche, „Considerații inactuale III: Schopenhauer, educator", în *op. cit.*, p. 238. (N.t.)

fără încetare: cum poți să-ți câștigi individualitatea? Individualul fusese înghițit, din perspectivă rațională, de vasta „Totalitate Absolută" din logica lui Hegel; din perspectivă economică, obiectivarea persoanei era deja tot mai vizibilă; iar pe partea moral-spirituală, religia insipidă şi superficială contribuia, la rându-i, la ştergerea individualității. Europa se îmbolnăvise şi avea să devină tot mai bolnavă, dar nu pentru că îi lipseau cunoaşterea şi tehnica, ci pentru că ducea lipsă de *pasiune* şi de *angajament**. „Îndepărtați-vă de Speculație, îndepărtați-vă de Sistem şi reveniți la realitate!" îndeamnă Kierkegaard. El era convins nu doar de faptul că scopul „purei obiectivități" nu poate fi atins, dar şi de faptul că însăşi această finalitate este indezirabilă. Iar dintr-o altă perspectivă, este chiar imorală: suntem implicați în lume şi în relațiile cu ceilalți într-o asemenea măsură, încât nu putem să ne mulțumim cu o viziune dezinteresată asupra adevărului. La fel ca toți existențialiştii, el a luat termenul de „interes" (*inter-essere*, „a fi între") în sensul său cel mai propriu**. Fiecare întrebare este o „întrebare adresată Singularului Unic", adică individului viu şi conştient de sine. Dacă nu pornim investigația de la ființa umană concretă, vom ajunge, în ciuda dibăciei noastre, la un colectivism al unor roboței care vor sfârşi într-un sentiment de vid interior şi într-o disperare autodistructivă.

---

* Astfel, sporirea adevărului îl face pe om să se simtă în nesiguranță, atunci consideră adevărul obiectiv ca pe un substitut pentru propriul său devotament şi pentru propriul adevăr extras din experiența de viață. „Cel care priveşte mai atent generația de azi", scria Kierkegaard, „nu va putea nega faptul că incoerența sa, precum şi anxietatea şi neliniştea sa provin din faptul că pe măsură ce adevărul ia amploare şi se confundă tot mai mult cu evidența abstractă, certitudinile noastre devin tot mai slabe".

** Vezi Walter Lowrie, *A Short Life of Kierkegaard* (Princeton: Princeton University Press, 1942).

Una dintre cele mai relevante contribuții ale lui Kierkegaard la viitoarea psihologie dinamică constă în formularea adevărului ca aspect al relaționării. În cartea sa *Postscriptum neştiințific, concluziv*, care va deveni mai târziu manifestul existențialismului, el scrie:

> Atunci când problema adevărului este formulată de-o manieră obiectivă, gândirea reflexivă se îndreaptă, în mod obiectiv, către adevăr, văzut ca un obiect aflat în relație cu cunoscătorul. Reflecția însă, nu vizează relația ca atare, ci ea se întreabă dacă obiectul la care se raportează cunoscătorul este sau nu adevărat. Doar dacă obiectul vizat este adevărat, putem să spunem că şi cunoscătorul există întru adevăr. *Când problema adevărului este formulată de-o manieră subiectivă, reflecția este orientată în mod subiectiv către natura raportării (relaționării) individuale; este de ajuns ca modalitatea acestei relaționări să fie întru adevăr, pentru ca şi individul să existe întru adevăr, chiar dacă se poate întâmpla ca obiectul la care se raportează să nu fie adevărat.**

---

* Citat din lucrarea *Postscriptum neştiințific, concluziv*, citată în *A Kierkegaard Anthology*, *op. cit.*, pp. 210–211. (Kierkegaard pune întregul pasaj în litere cursive; însă noi am preferat să folosim această delimitare grafică pentru a marca şi mai bine partea inedită, cea referitoare la raportarea subiectivă la adevăr.) Interesant este că peste câteva fraze, Kierkegaard va oferi pe post de exemplu cunoaşterea lui Dumnezeu. El precizează (şi observația lui este esențială, pentru că ne-ar fi putut scuti de tot soiul de confuzii şi de argumente ieftine) că încercarea de a dovedi existența lui Dumnezeu ca „obiect" este cu totul sortită eşecului şi că adevărul stă mai curând în natura relației (şi asta „chiar dacă se poate întâmpla ca obiectul la care se raportează să nu fie adevărat"). Este clar că filosoful danez nu implică prin asta că ar fi complet irelevant dacă ceva este sau nu adevărat în mod obiectiv. Ar fi absurd să conchidem aşa ceva. El se referă, aşa cum nuanțează într-o notă de subsol, la „adevărul care se referă în mod esențial la existență".

E greu să ne închipuim acum cât de revoluționare au fost și sunt aceste fraze pentru cultura modernă, ca întreg, și pentru psihologie, în particular. Aceasta este prima formulare radicală a *adevărului relațional.* De aici, accentul pus de gândirea existențialistă pe adevărul înțeles ca *interioritate*, pe adevărul ca libertate, după cum spune Heidegger*. Tot în acest pasaj se anunță schimbarea majoră care va surveni și în fizica secolului XX, care se vede obligată să renunțe la principiul lui Copernic, potrivit căruia adevărul nu poate fi descoperit decât de către omul detașat, de către observatorul obiectiv. Kierkegaard anticipează perspectiva lui Bohr, a lui Heisenberg și a altor fizicieni moderni, care afirmă că abordarea copernicană a naturii, cea separată de om, nu mai este validă. „Idealul unei științe care să fie complet independentă în raport cu omul [deci, complet obiectivă] este iluzoriu", susține Heisenberg**. În cuvintele lui Kierkegaard, ghicim, de asemenea, teoria relativității și alte ipoteze, care afirmă că ființa umană studiază fenomenele naturale printr-o relaționare specială și semnificativă cu obiectele de studiu și că observatorul însuși trebuie să se includă în ecuație. În alte cuvinte, *subiectul*, adică omul, nu poate fi nicicând separat de *obiectul* supus observației. Este evident că astfel cancerul gândirii occidentale, anume clivajul subiect–obiect, a primit o lovitură decisivă prin analizele lui Kierkegaard.

Dar implicațiile gândirii sale emblematice se văd chiar mai bine și mai percutant în psihologie. Kierkegaard ne eliberează de dogma după care adevărul

* Cf. Martin Heidegger, „Despre esența adevărului", în *Repere pe drumul gândirii* (București: Editura Politică, 1988).

** Citat dintr-o comunicare tipărită, susținută de Werner Heisenberg la Universitea din Washington, St. Louis, octombrie 1954.

nu poate fi înțeles decât în termeni de *obiecte* externe. Și astfel, ni se deschide un vast teritoriu al realității interne, subiective, căci și această realitate poate fi adevărată, chiar dacă ajunge să fie în contradicție cu faptele obiective. Aceeași descoperire o va face mai târziu și Freud care va constata, cu o oarecare dezamăgire, că amintirile referitoare la „violul din copilărie" pe care le invocau multe dintre pacientele sale erau, factual vorbind, niște minciuni, de vreme ce acele presupuse abuzuri nu avuseseră loc. Ce contează însă este faptul că experiența violului era la fel de pregnantă ca și cum chiar s-ar fi întâmplat, deși *ea nu exista decât în fantasma pacientei.* De aceea, Freud a decis să se focalizeze mai degrabă asupra modului în care pacienta *reacționa la* presupusul abuz, în loc să-și bată capul pentru a afla dacă este sau nu adevărat. Se deschidea astfel un nou continent al cunoașterii dinamicii interioare: ceea ce conta în primul rând era felul în care pacienta *se raporta* la un fapt, o persoană sau o situație; iar dacă acel ceva vizat de pacientă chiar avusese loc avea mult mai puțină importanță. Pentru a evita orice posibilă neînțelegere, dorim să reafirmăm faptul că acest adevăr-ca-relație nu presupune în niciun fel că am arunca peste bord adevărul obiectiv. Nu asta e miza existențialismului. Kierkegaard nu trebuie confundat cu gânditorii subiectiviști sau idealiști, căci el ne deschide ochii asupra universului subiectivității, fără să piardă obiectivitatea. Lumea reală, obiectivă, nu poate fi în niciun fel evitată. Kierkegaard, Nietzsche și urmașii lor au luat natura mult mai în serios decât mulți autoproclamați naturaliști. Ce trebuie reținut este că, în ochii persoanei, semnificația unui fapt obiectiv (sau fantasmat) depinde de raportarea acelui individ. Acesta fapt al raportării, al modului de a relaționa cu obiectul vizat, este definitoriu pentru adevărul existențial. O discuție obiectivă despre

sex, de exemplu, poate fi interesantă şi instructivă; dar odată ce în cauză este o persoană concretă, adevărul obiectiv va căpăta o semnificaţie particulară, în funcţie de relaţia dintre acea persoană şi partenerul ei sexual, iar a ignora acest factor constituie nu doar un soi de fugă de realitate, ci chiar o ruptură faţă de aceasta.

Comentând în continuarea frazele de mai sus ale lui Kierkegaard, merită adăugat că ele anunţă şi alte concepte, cum este cel al „observaţiei participative" al lui Sullivan sau altele care pun accentul pe importanţa raportării terapeutului la pacientul său. Faptul că terapeutul participă în mod efectiv la constituirea relaţiei şi că este o parte inseparabilă a „câmpului" nu afectează temeinicia observaţiilor sale ştiinţifice. Paradoxal, doar în măsura în care terapeutul este efectiv imersat în relaţia terapeutică şi doar dacă îşi asumă conştient acest fapt, el va fi cu adevărat în stare să discearnă în mod lucid ce se petrece în cabinetul său. Implicaţia acestui „manifest" al lui Kierkegaard este că astfel suntem eliberaţi de vechea dogmă, potrivit căreia *cu cât ne implicăm mai puţin într-o situaţie dată, cu atât mai limpede vom vedea adevărul.* (Această dogmă este nu doar autocontradictorie, ci chiar distructivă pentru psihologie.) Implicaţia acestei dogme era că, în mod evident, există o relaţie invers proporţională între implicare şi capacitatea noastră de sesiza în mod nepărtinitor stările de fapt. Iar dogma aceasta a pătruns atât de bine în minţile oamenilor, încât nici nu ne-am dat seama cum am început să îmbrăţişăm credinţa că, pentru a fi cât mai eficienţi în descoperirea adevărului, trebuie să fim cât mai dezinteresaţi de el! Nimeni nu neagă faptul evident că afectele *perturbatoare* pot să ne bruieze percepţiile. Se înţelege de la sine că oricine se află într-o relaţie terapeutică sau oricine observă alte persoane va trebui să discearnă foarte clar care sunt emoţiile aduse

de el în acea relaţie şi în ce măsură este implicat în acea situaţie. Dar problema nu poate fi rezolvată prin detaşare şi abstragere. Căci abordând lucrurile astfel, nu ne alegem decât cu spuma de deasupra valurilor, în timp ce persoana se evaporă sub ochii noştri. Lămurirea acelui pol din relaţia terapeutică reprezentat de către psihoterapeut nu poate fi realizată decât printr-o conştientizare deplină a situaţiei existenţiale — adică a relaţiei efective, aflate în curs de desfăşurare*. Atunci când intrăm în contact cu alte fiinţe umane, nu mai există adevăruri absolute; totul depinde de ce se petrece cu adevărat în acea relaţionare.

Cea de-a doua contribuţie esenţială a lui Kierkegaard în lămurirea dinamicii psihice constă în accentul pus pe necesitatea angajamentului sau a devotamentului. Este o idee care derivă din ceea ce am arătat deja. Adevărul devine realitate doar pe măsură ce individul produce acest adevăr prin activitatea sa, înţelegând aici inclusiv activitatea de conştientizare. Gândul lui Kierkegaard conduce la următoarea consecinţă: în fapt, noi nici măcar nu putem *întrevedea* un adevăr particular atâta vreme cât încă nu ne-am angajat în acest sens. Orice terapeut ştie că există pacienţi care pot vorbi la infinit despre problemele lor, într-o manieră academică şi teoretică, dar fără să fie afectaţi în niciun fel. Acest lucru se întâmplă mai cu seamă în cazul intelectualilor şi al psihologilor înşişi care se ascund după masca abordării

* S-ar putea demonstra (dacă nu s-a şi dovedit deja) prin experimente legate de percepţie că, pe măsură de cresc interesul şi angajarea observatorului, sporeşte şi acurateţea percepţiei. Dacă ne referim la testul Rorschach, experienţa ne demonstrează că, atunci când subiecţii care privesc planşele se implică mai mult la nivel afectiv, şi perceperea formelor devine mai precisă şi mai corectă. (Desigur, nu vorbesc aici despre sentimentele nevrotice, ce implică noi factori.)

obiective şi nepărtinitoare, când de fapt ei se apără de propria viaţă lăuntrică. Simplul fapt al verbalizării nu-l va ajuta pe pacient să ajungă la realitate, decât dacă va simţi efectiv acea dificultate care-l frământă cel mai puternic. Acest fenomen este trecut adesea la rubrica „necesităţii de a trezi anxietatea sau angoasa pacientului". Totuşi, această formulare este mult prea simplistă. Ideea este mai degrabă că, înainte de a-şi permite să vadă cu adevărat ce se petrece cu el, pacientul trebuie să descopere în viaţa sa o zonă căreia i se poate devota întru totul. La acest fapt se referea Kierkegaard când vorbea despre „pasiune" şi „devoţiune", ca fiind opuse observaţiei obiective şi dezinteresate. Această nevoie de a ne angaja are drept corolar fenomenul că noi nu putem accede niciodată la nivelurile subterane ale unei persoane doar printr-un experiment de laborator; abia când pacientul începe să îşi pună o speranţă în vindecarea sa de suferinţă şi deprimare, doar când va crede realmente că poate fi ajutat să scape de problemele sale, abia atunci va putea fi declanşat dificilul proces de investigare a propriilor iluzii şi de dezvăluire a propriilor apărări şi raţionalizări.

NIETZSCHE

Să revenim acum la Friedrich Nietzsche (1844-1900). Ca temperament, era total diferit faţă de Kierkegaard. Trăind cu patru decenii mai târziu, a reflectat un stadiu diferit al veacului al XIX-lea. Nu l-a citit niciodată pe Kierkegaard; prietenul său, Brandes, i-a atras atenţia asupra danezului cu doi ani înainte de moartea lui Nietzsche, prea târziu pentru a mai lua la cunoştinţă de un predecesor aparent foarte diferit, dar în esenţă

extrem de înrudit. Ambii gânditori au reprezentat, în moduri diferite, naşterea orientării existenţiale în cercetarea vieţii umane. Ambii sunt adesea citaţi ca fiind filosofii care au decelat cel mai fin şi au anticipat cu cea mai pare precizie situaţia psihologică şi spirituală a omului occidental din secolul XX. Aidoma lui Kierkegaard, Nietzsche nu era un antiraţionalist şi nici nu trebuie confundat cu „filosofii sentimentelor" sau cu propăvăduitorii „întoarcerii la natură". Ţinta atacului său nu era raţiunea, ci raţiunea *pură*, care ajunsese în vremea sa într-o stare aridă, fragmentată şi dogmatică. Intenţia sa era — la fel ca în cazul lui Kierkegaard — să ducă reflecţia până la ultimele sale limite, pentru a afla ce anume susţine atât raţionalul, cât şi iraţionalul. Căci, până la urmă, reflecţia este o întoarcere asupra noastră, o oglindire, iar întrebarea de bază pentru persoana vie existenţială este *ce anume* reflectă ea; altfel, actul reflectării nu face decât să golească individul de vitalitatea sa*. La fel ca adepţii psihologiei abisale care-i vor urma, Nietzsche se concentrează pe sursele inconştiente şi iraţionale ale puterii şi măreţiei omului, precum şi pe autodistructivitatea şi deprimarea acestuia.

O altă conexiune importantă între aceste două figuri şi psihologia abisală este că ambele părţi sporesc intensitatea conştiinţei de sine. Ambele orientări ştiu foarte bine că cea mai grea pierdere a civilizaţiei lor

* Atât Kierkegaard, cât şi Nietzsche au fost conştienţi de faptul că „omul nu se poate imersa în imediatul nereflectat fără să se piardă pe sine; însă dacă urmează această cale până la capăt, în loc să anihileze reflecţia, va reuşi să afle însăşi rădăcina din care provine ea". Astfel se exprima Karl Jaspers în discuţia sa lămuritoare asupra similarităţilor dintre Nietzsche şi Kierkegaard, pe care îi consideră drept cei mai importanţi gânditori ai secolului al XIX-lea. Vezi şi cartea *Reason and Existence*, tradusă în engleză de William Earle (The Noonday Press, 1955), cap. 1.

obiectivatoare este pierderea conştiinţei de sine a individului. Aceasta este exprimată mai târziu de Freud prin simbolul Eului slăbit şi pasiv, „care se lasă trăit de Se" şi care şi-a pierdut propria-i forţă de autodeterminare*. Kierkegaard venise deja cu formularea: „cu cât mai multă conştiinţă, cu atât mai mult sine", o afirmaţie pe care Sullivan o va prelua într-un context diferit cu un secol mai târziu şi care este implicată în descrierea pe care Freud o face tehnicii sale menite să sporească nivelul de conştientizare: „Unde a fost Se, să se facă Eu". Însă, în condiţiile istorice deosebite, Kierkegaard şi Nietzsche n-au putut să scape de consecinţele tragice ale intensităţii propriei lor conştiinţe de sine. Amândoi au fost singuratici, anticonformişti până la extrem, şi au cunoscut prea-bine agonia apăsătoare a anxietăţii, disperării şi izolării. Cunoscând pe propria lor piele aceste stări, nu le-a fost greu să vorbească despre aceste crize psihologice profunde**.

* Gânditorii existenţiali privesc această pierdere a conştiinţei de sine ca pe o problemă generalizată a întregii societăţi actuale, şi nu doar ca pe o chestiune limitată la contextul psihologic al nevrozei. Jaspers consideră, şi el, că forţele care distrug astăzi conştiinţa personală, adică procesele de neoprit ale colectivismului şi conformismului, pot conduce la o situaţie în care omul modern să-şi piardă iremediabil conştiinţa individuală.

** Atât Kierkegaard, cât şi Nietzsche au avut nefericita „onoare" de a fi etichetaţi drept cazuri patologice în unele cercuri pretins ştiinţifice! Sper să fiţi de acord cu mine că această chestiune nici măcar n-are sens să fie discutată. Binswanger îl citează pe Gabriel Marcel într-un articol referitor la cei care l-au respins pe Nietzsche din pricina psihozei care l-a afectat spre finalul vieţii: „Cei care nu vor să înveţe nimic, n-au decât!" O direcţie ceva mai fructuoasă în analiza crizelor psihologice prin care au trecut Kierkegaard şi Nietzsche ar fi să ne întrebăm dacă există vreo fiinţă umană care poate să suporte o intensitate atât de mare a conştiinţei de sine şi dacă nu cumva creativitatea (care este o manifestare a conştiinţei de sine) nu are ca preţ tocmai aceste bulversări psihice.

Nietzsche a formulat acele adevăruri la care vrem, cu toţii, să ajungem. El a trăit şi a scris într-o vreme — a doua jumătate a secolului al XIX-lea — în care omul european trecea printr-o dezintegrare psihologică şi spirituală. Văzută din exterior, această epocă părea a fi una a stabilităţii şi a conformismului burghez. Dar, privind-o din interior, aşa cum pare s-o fi făcut şi Nietzsche, se vedea cum rădăcinile sale spirituale încep să se usuce. Credinţa religioasă să transformase în resentiment, vitalitatea, în reprimare sexuală, iar ipocrizia îşi pusese amprenta pe o bună parte din societatea acelui timp.

Într-o perioadă ca aceea (şi ca a noastră, în cele din urmă), trebuia să fii mai întâi un bun psiholog, pentru a putea fi şi un bun filosof. Căci omul acelor vremuri resimţea o acută nevoie de a fi sprijinit; el îşi pierduse centrul, aşa că suferea de un puternic sentiment de dezorientare psihologică şi spirituală.

Nietzsche era persoana potrivită pentru a deveni „medicul" contemporanilor săi care-şi pierduseră busola. El însuşi se autodefinea adesea ca „psiholog". În *Dincolo de bine şi de rău*, el susţinea că „psihologia va trebui să fie recunoscută iarăşi ca regină a ştiinţelor, pe care celelalte ştiinţe au menirea s-o slujească şi s-o pregătească. Căci, de acum înainte, psihologia este din nou calea ce duce spre problemele fundamentale"*.

Conceptele lui Nietzsche de „supraom" şi de „voinţă de putere" nu urmăreau altceva decât să găsească o fibră, o nouă sursă de energie pentru contemporanii săi. El a fost complet neînţeles atunci când s-a afirmat despre el că este nihilist şi că e un inamic al religiei, al moralităţii şi al orice altceva. Această neînţelegere

* Friedrich Nietzsche, *Dincolo de bine şi de rău* (Bucureşti: Humanitas, 1992), p. 30.

provine nu doar pentru că nu a fost sesizat corect sensul gândurilor lui Nietzsche, dar şi pentru că nu mai realizăm în ce consta acea lume care avea nevoie de Nietzsche şi căreia acesta i se adresa.

Filosoful german susţine că orice adevăr trebuie experimentat nu doar în laborator, ci şi în propria viaţă; fiecare adevăr trebuie întâmpinat cu întrebarea: „Suntem în stare să-l şi trăim?" „Toate adevărurile sunt, pentru mine, făcute din carne şi sânge", spunea Nietzsche. De aici, şi formularea sa: „eroarea înseamnă laşitate". Vorbind despre faptul că întemeietorilor de religii le-a lipsit o anumită integritate intelectuală, el îi acuză că „nu au făcut niciodată din trăirile lor o problemă de conştiinţă a cunoaşterii. *Ce mi s-a întâmplat de fapt? Ce se petrecea atunci în mine şi în jurul meu? Oare judecata mea era destul de limpede? Voinţa mea este oare îndreptată împotriva tuturor înşelăciunilor simţurilor?...* — niciunul dintre ei n-a întrebat aşa ceva... Dar noi, noi ceilalţi, însetaţii de raţiune, vrem să privim în faţă trăirile la fel de sever ca pe o experienţă ştiinţifică...! Vrem să fim noi înşine experimentele şi cobaii noştri!"* Nici Kierkegaard, nici Nietzsche nu au avut nici cea mai mică intenţie să creeze un nou sistem filosofic grandios ori să devină liderii unor mişcări spirituale — chiar şi gândul la aşa ceva li s-ar fi părut jignitor. Ambii au proclamat, ca să folosim fraza lui Nietzsche: „Nu mă urmaţi pe mine, urmaţi-vă pe voi!"

Ambii au fost conştienţi că dezintegrarea emoţională şi psihologică pe care o descriau ca endemică, deşi acţiona încă la un nivel subteran, era legată de faptul că omul din vremea lor îşi pierduse credinţa în demnitatea şi umanitatea sa. Ei au oferit un „diagnostic" pe care

* F. Nietzsche, *Ştiinţa voioasă* (Bucureşti: Humanitas, 2006), pp. 191–192.

foarte puţine orientări psihoterapeutice l-au luat în seamă în ultimul deceniu, perioadă în care pierderea credinţei în propria demnitate a început să fie văzută ca o problemă gravă a modernităţii. Această pierdere era strâns legată de slăbirea puterii de convingere a două tradiţii centrale care au oferit baza valorilor societăţii occidentale — este vorba despre filonul iudeo-creştin şi despre idealul umanist. De aici pleacă Nietzsche atunci când emite celebra parabolă: „Dumnezeu a murit". Kierkegaard a denunţat, fără să fie luat în seamă, anemierea şi edulcorarea creştinismului; în vremea lui Nietzsche, formele decrepite de teism şi practicile religioase ipocrite deveniseră parte din boala societăţii — de aceea, ele trebuiau să fie extirpate. Într-o exprimare abruptă, am putea zice aşa: Kierkegaard îşi formulează ideile într-o vreme în care Dumnezeu era muribund, pe când Nietzsche o face într-o perioadă în care Dumnezeu deja murise. Ambii voiau să salveze noblețea omului şi ambii căutau un nou fundament pentru restabilirea demnităţii şi umanităţii. La aceasta se referă Nietzsche când vorbeşte despre „cei puternici" sau Kierkegaard prin formula „individului adevărat".

Unul dintre motivele pentru care influenţa lui Nietzsche asupra psihologiei şi psihiatriei a fost atât de palidă, limitată adesea la câte un citat din vreun aforism, este acela că mintea sa extrem de fertilă sare ameţitor de la o intuiţie la alta. Cititorul trebuie să se păzească să cadă într-o admiraţie necritică, dar asta nu înseamnă că e bine să treacă cu vederea importanţa reală a gândirii lui Nietzsche, chiar dacă bogăţia ideilor sale depăşeşte adesea limitele categoriilor noastre cuminţi. Vom încerca mai departe să sistematizăm câteva dintre reperele gândirii sale.

Primul lucru ce trebuie notat este că Nietzsche foloseşte în filosofia sa termeni psihologici cărora le

conferă o semnificație ontologică. Aceeași tendință se observă și la alți existențialiști, precum Kierkegaard, Sartre sau Heidegger. Deznădejdea, voința, anxietatea, culpa, singurătatea — toate acestea se referă în mod normal la niște suferințe psihice, dar pentru Nietzsche ele sunt mai degrabă niște stări existențiale. Anxietatea, de pildă, nu mai este un „afect" pe care poți să-l simți uneori, iar alteori, nu. Este mai degrabă o stare existențială. Nu e un sentiment pe care îl „avem", ci o stare în care „existăm", „suntem".

Același lucru este valabil și pentru voință. Termenul de *voință* se referă, în cazul lui Nietzsche, și la o trăsătură esențială a existenței noastre. În mod potențial, este prezentă în noi tot timpul; fără ea, noi n-am mai fi niște ființe umane. Ghinda devine stejar în orice condiții, fără să presupună vreo alegere. Pe când omul nu-și poate împlini ființa decât dacă își folosește voința. La plante și animale, natura și ființa sunt una, pe când în cazul omului, natura și ființa nu pot fi identificate. Nietzsche își arată disprețul față de cei care mai nutresc încă această iluzie, dorind să trăiască o viață simplă în acord cu natura. În *Dincolo de bine și de rău,* el exclamă: „Voi vreți să trăiți «în armonie cu natura»? O, stoici aleși, câtă înșelăciune a cuvintelor! Imaginați-vă o ființă asemenea naturii, risipitoare fără măsură, indiferentă fără măsură, lipsită de intenții, de considerații, de milă și dreptate, rodnică și pustie și nesigură în același timp, imaginați-vă indiferența personificată în chip de putere — cum ați putea trăi în armonie cu această indiferență?"* Valorile umane nu ne sunt date de natură, ci ne parvin ca sarcini de îndeplinit. Este clar că prin folosirea acestor termeni psihologici cu semnificația lor ontologică, sensul lor devine și mai profund, și mai de impact.

* F. Nietzsche, *Dincolo de bine și de rău*, ed. cit., p. 13. (N.t.)

Cred că această conotare ontologică a conceptelor psihologice se întâmplă în orice perioadă în care valorile sunt pe cale să se schimbe. S-a întâmplat în mod evident în Grecia Antică, în secolele I-II î.Hr. Dacă, să zicem, se întâmplă ca, la un moment dat, să fiu disperat, acest lucru mă poate deranja, dar asta nu înseamnă că și cei din jurul meu vor fi disperați. Iar asta mă mai poate liniști puțin. Dar dacă toți ar fi disperați, căci societatea însăși ar trece printr-o tranziție radicală, atunci am vorbi despre o disperare „în masă". Și atunci lucrurile se schimbă. Nu mai există nicio luminiță la capătul tunelului. Atunci când anxietatea noastră nu este contracarată de apatie, ea riscă să se transforme în panică. Această apatie este o apărare împotriva panicii care ar putea să se ivească, dacă ne-am permite să trăim intens acea anxietate. Suntem cumva ca într-una din acele picturi în care Bosch înfățișează chinurile iadului. Nu mai există nicio cale de salvare, iar creaturile umane sunt mânate către focurile gheenei. În astfel de vremuri, conotarea ontologică a termenilor psihologici reprezintă o tentativă de a ridica noi fundamente, noi baze, pe care să așezăm ferm valorile noastre. Asta a încercat din răsputeri și Nietzsche.

În fine, nu putem să trecem peste influența pe care conceptul de „voință de putere" a exercitat-o asupra psihologiei. „Esența cea mai lăuntrică a Ființei este voința de putere", scrie Nietzsche*. În discursul psihologiei, această idee nu doar că nu este recunoscută, dar există un refuz sistematic de a gândi asupra puterii. Este adevărat că uneori puterea este subsumată conceptului de „voință", dar și acesta din urmă a fost profund ignorat până la William James.

Cred că reprimarea puterii și evitarea cu orice preț a puterii ca temă de discuție este cu adevărat regretabilă.

* F. Nietzsche, *Voința de putere* (Oradea: Aion, 1999), p. 445. (N.t.)

Această evitare se vede foarte bine în alegerea unor termeni înlocuitori. Să luăm, de pildă, conceptul de „control". Controlul este o expresie care se substituie termenului de „putere", şi care pune accentul pe dreptul *meu* de a exercita o forţă asupra *ta*. Ar fi fost mai clar pentru toată lumea dacă s-ar fi uzitat de la bun început cuvântul *putere*.

Care este semnificaţia „puterii" în concepţia lui Nietzsche? Sintagma „voinţă de putere" se referă de fapt la actualizarea de sine. Prin această formulă, Nietzsche se revolta la vederea omului european, anemic şi slăbit. „Voinţa de putere" este o invitaţie la evitarea acestei stări de descompunere şi afirmarea propriei existenţe cu putere şi angajament. „Voinţa de putere" face parte din structura oricărui om, fiind inseparabilă de viaţa însăşi. „În orice loc există viaţă", scrie Nietzsche, „acolo veţi găsi şi voinţa de putere".

Concepţia sa asupra „voinţei de putere" implică autorealizarea individului în sensul cel mai propriu. Celui curajos i se cere deci să-şi folosească în existenţa sa particulară toate potenţialităţile de care dispune. La fel ca toţi existenţialiştii, Nietzsche nu foloseşte termenii psihologici pentru a descrie nişte atribute sau nişte tipuri de comportamente — „puterea" nu se referă la a agresa pe cineva sau la a avea putere asupra cuiva. Voinţa de putere este mai curând o categorie ontologică, căci ea se referă la un aspect inseparabil al fiinţei. Nu se referă la violenţă, la competiţia acerbă şi nici la alte mecanisme similare. Este vorba mai curând despre individul care-şi afirmă în modul cel mai propriu existenţa şi posibilităţile sale ca fiinţă; este „curajul de a exista ca individ", cum remarcă Tillich într-o discuţie despre Nietzsche. Cuvântul *putere* este folosit de acesta din urmă în sensul clasic de *potentia, dynamis*. Kaufmann rezumă opinia lui Nietzsche privitoare la această temă:

> Sarcina omului este simplă: el trebuie să înceteze să-şi mai lase „existenţa" să fie doar „un accident neintenţionat". Nu doar folosirea cuvântului *Existenz*, dar şi gândul propus aici, sugerează că acest eseu este extrem de apropiat de ceea ce azi se cheamă *Existenz-philosophie*. Preocuparea fundamentală a omului ar fi, deci, să-şi realizeze veritabila sa „existenţă", în loc să-şi lase viaţa la voia întâmplării. În *Ştiinţa voioasă*, Nietzsche vine cu o formulă care luminează paradoxul esenţial al oricărei distincţii între sine şi adevăratul sine: „Ce spune conştiinţa ta? *Trebuie să devii cel ce eşti*". Nietzsche va crede până la ultima suflare în această idee şi nu e întâmplător că titlul întreg al ultimei sale cărţi este *Ecce Homo. Wie man wird, was man ist (Cum devii ceea ce eşti)**.

Într-un fel sau altul, Nietzsche susţine exact acest lucru: dinamica şi nevoia centrală a vieţii constă în această putere, în această expansiune, creştere, punere în operă a potenţialităţilor interne. De fapt, aici el ridică problema psihologică a acelei pulsiuni care este fundamentală pentru organism şi a cărei blocare conduce la nevroză: în cazul său, această pulsiune nu este echivalentă cu nevoia de a obţine plăcere sau cu o reducere a tensiunii libidinale şi nici cu nevoia de echilibru sau de adaptare. Pulsiunea fundamentală este mai curând aceea de a ne trăi propria *potentia*. Aşa cum aflăm din *Voinţa de putere*, „omul năzuieşte *nu* după plăcere, ci după putere"**. Fericirea nu înseamnă, deci, absenţa suferinţei, ci este „cel mai viu sentiment al puterii", iar plăcerea este „un *sentiment complementar* al puterii"***.

---

* Walter A. Kaufmann, *Nietzsche: Philosopher, Psychologist, Antichrist* (Princeton: Princeton University Press, 1950), p. 133–134.

** Citat după W.A. Kaufmann, *op. cit.*, p. 229.

*** *Ibidem*, p. 168; p. 239.

De asemenea, sănătatea este un epifenomen al folosirii puterii, această putere fiind înțeleasă aici în calitatea ei de aptitudine de a depăși boala și suferința*.

Și acum ajungem la concepția lui Nietzsche asupra principiului fundamental al filosofiei — ființa. Conceptul de „ființă" este o „generalizare a conceptelor de viață (a respira), a fi însuflețit, a vrea, a acționa, a deveni"**. În același sens, el afirmă:

> Toate acestea nu ești tu însuți, își zice sufletul tânăr. Nimeni nu-ți poate construi podul pe care tocmai tu trebuie să pășești peste râul vieții, nimeni în afară de tine însuți. Există, ce-i drept, nenumărate cărări și punți și semizei dispuși să te treacă râul; dar numai cu prețul tău însuți; te-ai pune zălog și te-ai pierde. Există un singur drum în lume pe care nu poate merge nimeni în afară de tine: încotro duce? Nu întreba, urmează-l... Dar cum ne regăsim pe noi înșine? Cum se poate cunoaște omul? Este un lucru tenebros și ascuns... În felul acesta va trebui să coboare în puțul ființei sale***.

În Statele Unite, tentația este să pui *ființa* în opoziție cu *devenirea*. Ultimul din cei doi termeni pare mai acceptabil în ochii psihologilor americani: Abraham Maslow îl folosește tot timpul; Gordon Allport l-a folosit în titlul uneia din cărțile sale. *Devenirea* pare să reprezinte dinamismul, mișcarea, faptul de a fi în schimbare, toate acestea fiind opuse în raport cu *ființa* care este greșit înțeleasă ca fiind ceva static din punct de vedere ontologic. Dar mi se pare că această opoziție este eronată. Și Nietzsche ajunge spre finalul vieții la aceeași

* *Ibidem*, p. 169.
** F. Nietzsche, *Voința de putere*, ed. cit., p. 375. (N.t.)
*** F. Nietzsche, „Considerații inactuale III: Schopenhauer, educator", *op. cit.*, pp. 226–7. (N.t.).

concluzie. El scrie: „În devenire, totul este găunos, amăgitor, plat; enigma pe care trebuie s-o dezlege omul, el n-o poate dezlega decât din ființă, în acel a fi așa și nu altfel, în ceea ce este nepieritor. Acum începe el să pună la încercare cât este de profund concrescut cu devenirea, cu ființa"*.

Nietzsche a fost un naturalist în sensul în care și-a dorit că coreleze de fiecare dată toate manifestările vieții cu contextul mai restrâns al naturii și acesta este punctul în care el lămurește faptul că psihologia umană înseamnă întotdeauna mai mult decât biologie. De aceea, va sublinia faptul că valorile vieții *umane* nu survin niciodată într-un mod automat. O făptură umană *poate să-și piardă ființa prin propria-i decizie*, ceea ce un copac sau o piatră nu pot. Afirmarea propriei ființe instituie valoarea vieții. „Individualitatea, valoarea și demnitatea nu sunt *gegeben*, deci nu sunt «date» ca niște calități naturale, ci sunt *aufgegeben*, adică ne sunt alocate sub forma unei sarcini pe care trebuie s-o rezolvăm", observă Kaufmann**. Aceeași nuanță apare și la Tillich, conform căruia curajul ne deschide calea către ființă: dacă nu posezi „curajul de a fi", atunci îți pierzi propria ființă. La fel, ideea reapare în sintetica afirmație a lui Sartre, după care noi *suntem* ceea ce alegem să fim, suntem una cu hotărârile noastre.

În abordarea chestiunii „sănătății", Nietzsche aduce noi elemente care ar putea fi utile psihologiei contemporane. Sănătatea nu reprezintă o stare definitivă la care ajung câțiva inși norocoși. (Iar aceasta este o mare consolare pentru mulți dintre noi care am fost bolnavi o bună parte din viețile noastre!) Sănătatea reprezintă un echilibru dinamic în confruntarea cu boala. Ca

* *Ibidem*, p. 249.
** W.A. Kaufmann, *op. cit.*, p. 136.

să-l citățm pe Nietzsche: „Spiritul se dezvoltă. Rănile nu fac decât să ne întărească". Sănătatea este tocmai capacitatea de a depăşi boala. Ceea ce trimite deja către ideea lui Nietzsche de la sfârşitul vieţii sale, după care „puterea" poate fi înţeleasă şi ca o aptitudine a artistului de a depăşi boala şi suferinţa.

Nietzsche este, de asemenea, cel care s-a opus tot timpul ideii comune după care supravieţuirea este cea mai înaltă valoare a vieţii. El îi critică aspru pe cei ce se cred „darwinişti" şi care nu îşi dau seama că de fapt omul nu este interesat să-şi conserve potenţialităţile, ci să şi le exprime.

Aproape oricare dintre subiectele abordate de către Nietzsche poate oferi intuiţii psihologice care sunt nu doar profunde şi perspicace, ci şi extrem de apropiate de mecanismele psihanalitice pe care Freud le va formula peste un deceniu şi mai bine. Să luăm un exemplu din *Genealogia moralei*, scrisă în 1887: „Toate instinctele care nu au un debuşeu, pe care o anumită forţă represivă le împiedică să izbucnească în afară, *se întorc înapoi* — e ceea ce eu numesc *interiorizarea* omului"*. La o privire secundă, nu poţi să nu observi cât de aproape este această frază de conceptul pe care Freud îl va propune ulterior — acela de „refulare". De-a lungul întregului eseu amintit mai sus, Nietzsche dezvoltă ipoteza că altruismul şi moralitatea sunt rezultatele refulării ostilităţii şi resentimentului, căci atunci când *potentia* individului este îndreptată către interior, apare şi remuşcarea, conştiinţa încărcată. El oferă o imagine plastică a celor „neputincioşi", „legaţi de greutăţile sentimentelor lor ostile şi veninoase, la care fericirea apare mai ales sub forma unui narcotic, a somnolenţei, a odihnei, a păcii, a «sabatului», a relaxării spiritului

* F. Nietzshe, *Genealogia moralei*, ed. cit., p. 99.

şi trupului, pe scurt sub forma sa *pasivă*"*. Această agresivitate întoarsă către sine izbucneşte sub forma unor pretenţii sadice faţă de ceilalţi: acest proces va fi denumit ulterior în psihanaliză „formare a simptomului nevrotic". Iar în măsura în care aceste pretenţii sunt disimulate sub forma moralităţii, atunci vorbim despre „formaţiuni reacţionale", ca să folosim încă un concept pe care Freud îl va forja mai târziu. Legat de conştiinţa morală, Nietzsche afirmă: „Acest *instinct de libertate* făcut latent prin forţă, restrâns, refulat, întors către interior..., acest instinct a fost la început *conştiinţa încărcată*"**. Un alt concept freudian anticipat în mod surprinzător de către Nietzsche este cel al sublimării. Vorbind despre relaţia dintre energia artistică a unei persoane şi sexualitate, el afirmă că s-ar putea ca „senzualitatea să nu fie suprimată de îndată ce se manifestă condiţia estetică, aşa cum credea Schopenhauer, ci să fie numai *transfigurată în aşa fel încât să nu mai apară în conştiinţă ca excitaţie sexuală*"***.

Nietzsche mai susţine că plăcerea nu provine din supunere şi renunţare, ci din afirmarea de sine: „Plăcerea este doar un simptom al sentimentului puterii atinse".**** Esenţa plăcerii, repetăm, constă în a fi o stare indirectă ce însoţeşte sentimentul de putere. Departe de a fi un gânditor nihilist distructiv, Nietzsche se arată a fi, la o privire mai atentă, un filosof constructiv prin excelenţă. Iar abordarea sa pozitivă pare să fie ideală pentru timpurile noastre. Cuvintele sale vizionare ar putea fi de mare ajutor pentru americanii de azi, afectaţi de o apatie destul de intensă (una nevrotică), dar şi de o refulare a anxietăţii şi a unei culpe adânc înrădăcinate.

* *Ibidem*, p. 44.
** *Ibidem*, p. 102.
*** *Ibidem*, p. 133.
**** F. Nietzsche, *Voinţa de putere*, ed. cit., p. 442. (N.t.)

În acest sens, Nietzsche poate deveni un psihoterapeut pentru terapeuții vremurilor noastre.

FREUD ȘI NIETZSCHE

Cum am putea deci comenta aceste paralele remarcabile între ideile lui Nietzsche şi cele ale lui Freud? Această înrudire conceptuală era deja evidentă în cercul din jurul lui Freud. Într-o seară, în 1908, Societatea de Psihanaliză din Viena avea în program o discuție despre *Genealogia moralei* a lui Nietzsche. Freud a precizat că a încercat să-l citească pe Nietzsche, dar că l-a găsit atât de bogat la nivel ideatic, încât a abandonat lectura. Apoi, în completare, a afirmat că „Nietzsche a avut o cunoaştere de sine mai pătrunzătoare decât orice altă persoană care a existat sau va exista vreodată"*. Această apreciere, repetată cu mai multe ocazii, era, aşa cum observă Jones, un compliment deosebit din partea lui creatorului psihanalizei. Freud a avut tot timpul un interes puternic, dar ambivalent față de filosofie; o privea cu suspiciune şi chiar se temea de ea*. Această neîncredere venea, potrivit lui Jones, atât din motive intelectuale, cât şi personale. Una dintre rațiuni consta în părerea că filosofia nu este decât o sumă de speculații intelectuale aride — cu această opinie ar fi fost de acord şi Nietzsche, Kierkegaard şi alți existențialişti. Oricum, Freud era de părere că propensiunea sa către filosofie „trebuia să fie sever controlată, fapt pentru care a ales să se apropie de un gen de activitate mult mai concretă, mai riguroasă din punct de vedere ştiințific"**. Acelaşi Jones remarcă într-un alt context: „Problemele fundamentele ale filosofiei erau foarte aproape de demersul său, deşi încerca să le țină la distanță şi susținea că nu este în stare să le găsească o rezolvare"***. Chiar dacă opera lui Nietzsche n-a exercitat o influență directă asupra lui Freud, este clar că a existat cel puțin o înrâurire indirectă. Este clar că aceste idei care urmau să fie formulate de către psihanaliză „pluteau în aerul" Europei de la finele secolului al XIX-lea. Faptul că Nietzsche, Kierkegaard şi Freud s-au aplecat cu toții asupra aceloraşi probleme (anxietate, disperare, personalitate fragmentată, plus simptomele acestora) sprijină ipoteza pe care am avansat-o mai devreme, când spuneam că psihanaliza şi existențialismul s-au ivit pentru a încerca să soluționeze aceleaşi probleme. Nu vom scădea cu nimic din meritele geniului lui Freud dacă vom afirma că aproape toate ideile specifice conturate în psihanaliză ar putea fi regăsite ca fiind tratate mai amănunțit la Nietzsche şi mai în profunzime la Kierkegaard.

* Ernest Jones, *The Life and Work of Sigmund Freud* (New York: Basic Books, 1955), vol. II, p. 344. Comentând despre afinitățile dintre Nietzsche şi psihanaliză, psihiatrul şi istoriograful Henri Ellenberger adaugă: „În realitate, analogiile sunt atât de frapante, că îmi e tare greu să cred că Freud nu l-a citit pe Nietzsche, aşa cum susținea. Fie a uitat că l-a citit, fie l-a citit într-o formă indirectă. Nietzsche era atât de des invocat în acele vremuri, era citat de nenumărate ori în cărți, reviste, ziare, în conversațiile cotidiene, încât este imposibil ca Freud să nu-i fi receptat ideile în vreun fel sau în altul". Fie că acceptăm sau nu această ipoteză, fapt este că Freud l-a citit pe Edward von Hartmann (aşa cum observă Ernst Kris), autorul cărții *Filosofia inconştientului*. Atât Hartmann, cât şi Nietzsche fuseseră influențați de ideile lui Schopenhauer referitoare la inconştient; or, aproape toate scrierile acestuia sunt considerate ca făcând parte din filonul existențialist.

* E. Jones, *op. cit.*, p. 344.
** *Ibidem*, p. 295.
*** *Ibidem*, p. 432.

Însă Freud se detaşează prin faptul că a ştiut cum să traducă aceste intuiţii de psihologie abisală în cadrele ştiinţifice ale vremii sale. Era perfect dotat pentru aşa ceva: era obiectiv ca fire, chibzuit, neobosit şi capabil să suporte infinitele neplăceri ale muncii de sistematizare teoretică. Contribuţia sa este de o noutate incredibilă: a reuşit să introducă în circuitul ştiinţei occidentale noi concepte psihologice care să poată fi studiate obiectiv, pe care să se poată construi noi teorii şi care să poată fi, într-o oarecare măsură, predate şi învăţate.

Dar geniul lui Freud şi al psihanalizei nu reprezintă, oare, şi cel mai mare pericol pentru deformarea totală a acestor concepte? Ne punem această întrebare în măsura în care ştim că traducerea intuiţiilor psihologiei abisale în limbajul ştiinţei obiective a avut o serie de urmări previzibile. Mai întâi, sfera de investigare a umanului a fost redusă la cea a ştiinţei. Binswanger atrage atenţia asupra faptului că Freud se raportează exclusiv la *homo natura*; în acest fel, deşi metoda sa este ideală pentru explorarea *Umwelt*-ului, a mediului biologic al omului, ea nu este de ajutor în înţelegerea relaţiilor personale cu semenii (*Mitwelt*) şi a sferei omului în relaţie cu sine (*Eigenwelt*)*. Un alt efect important al translatării intuiţiilor existenţial-psihologice în limbajul ştiinţific este acela că se întrevede o nouă tendinţă de a obiectiva personalitatea şi de a contribui tocmai la acele evoluţii culturale criticate de existenţialism.

* Ludwig Binswanger, „The Existential Analysis School of Thought", în *Existence: A New Dimension in Psychology and Psychiatry*, coord. de Rollo May, Ernest Angel şi Henri Ellenberger (New York: Basic Books, 1958), pp. 191–213. Obiecţia că Freud nu ar trata decât *homo natura* i-a fost adusă de Binswanger în comunicarea pe care a fost invitat s-o susţină la Viena cu ocazia aniversării celor 80 de ani împliniţi de Freud.

Am ajuns acum la o problemă extrem de importantă, dar înainte de a o aborda, mai facem o distincţie. Este vorba despre diferenţa dintre *raţiune*, aşa cum era înţeleasă în Iluminismul secolului al XVII-lea, şi *raţiunea tehnică* din zilele noastre. Freud foloseşte un concept al „raţiunii" preluat direct din Iluminism, anume pe cel de „raţiune extatică" sau transcendentă. Şi o echivalează pe aceasta cu ştiinţa. Acest uzaj al conceptului de „raţiune" presupune, aşa cum se vede la Spinoza şi la alţi gânditori ai secolului al XVII-lea, că raţiunea este în stare, doar prin propriile-i forţe, să cuprindă toate problemele. Acei gânditori includeau în „raţiune" capacitatea de a transcende situaţia imediată, de a aprehenda întregul, dar nu excludeau din sfera ei nici facultăţi precum intuiţia, revelaţia şi percepţia poetică. De asemenea, „raţionalul" căpăta şi o conotaţie etică: pentru iluminişti, raţiunea este una cu dreptatea. În alte cuvinte, ceea ce noi numim azi „iraţional" era inclus la acea vreme în conceptul de „raţional". Ceea ce reprezintă o dovadă pentru credinţa puternică în capacitatea de a gestiona ceea ce noi numim azi „iraţional". Însă, către finele secolului al XIX-lea, aşa cum arată şi Tillich într-un mod convingător, acest caracter „extatic" al raţiunii este pierdut. Raţiunea devine „raţiune tehnică": este acea raţiune cununată cu tehnologiile, acea raţiune care funcţionează cel mai bine când se concentrează pe probleme izolate, acea raţiune care serveşte drept slujnică pentru progresul tehnic, acea raţiune care este separată de emoţie şi voinţă, acea raţiune opusă, până la urmă, existenţei — cea din urmă opoziţie este motivul principal pentru care raţiunea este luată în vizor de către Kierkegaard şi Nietzsche.

E adevărat că uneori Freud foloseşte termenul de raţiune în sensul extatic, transcendent, ca atunci când vorbeşte despre raţiune ca „salvarea noastră", ca

„ultima noastră şansă". Aici ai senzaţia uşor defazată temporal că citeşti o frază din Spinoza ori din alt autor iluminist. Deci, e limpede că Freud a încercat, în parte, să conserve accepţia extatică a raţiunii, potrivit căreia omul şi raţiunea transcend diversele tehnologii. Pe de altă parte, atunci când pune un semn de egalitate între raţiune şi ştiinţă, Freud se referă la raţiunea tehnică. Contribuţia sa enormă a constat în acest efort de a depăşi fragmentarea omului, aducând la lumină pornirile iraţionale ale omului, aducând inconştientul (aspectele clivate şi refulate ale personalităţii) în planul conştiinţei şi al acceptării. Însă dacă privim mai atenţi această identificare a psihanalizei cu raţionalitatea tehnică, vedem aici o nouă expresie a acelei fragmentări pe care Freud voia s-o vindece. De aceea, nu greşim dacă vom afirma că tendinţa predominantă în epoca postfreudiană a psihanalizei s-a vădit în respingerea eforturilor lui Freud de a salva raţiunea extatică şi în acceptarea exclusivă a raţiunii sub forma ei tehnică.

Această evoluţie a trecut uşor neobservată mai ales pentru că se potriveşte foarte bine cu tendinţele dominante din cultura noastră globală. Dar, după cum am arătat deja, viziunea tehnicizantă asupra omului şi a funcţiilor sale este tocmai cauza compartimentării omului contemporan. De aici, se iveşte o dificultate pe care cu greu o putem rezolva. Pe partea teoretică, psihanaliza (şi alte forme de psihologie ghidate de raţiunea tehnică) îşi aduce, şi ea, contribuţia la haosul care există azi în teoria ştiinţifică şi filosofică asupra omului, după cum afirmă Cassirer şi Scheler. Pe partea practică, există realul pericol ca psihanaliza, precum şi alte orientări psihoterapeutice şi de psihologie comportamentală, să devină noii reprezentanţi ai fragmentării omului, să exemplifice pierderea vitalităţii şi a importanţei individului, în loc să le recâştige. De asemenea,

există ameninţarea ca noile tehnici psihologice mai degrabă să confirme şi să susţină tendinţa civilizaţiei de alienare a omului, în loc să găsească o soluţie pentru această problemă. În plus, aceste tehnici riscă să se transforme în noi forme ale mecanizării omului, care va fi de acum încolo măsurat şi controlat cu o şi mai mare precizie psihologică, incluzând eventual şi cuantificarea dimensiunilor sale abisale, inconştiente. Una peste alta, marele risc este ca psihanaliza şi psihoterapia în general să devină parte din nevroza timpurilor noastre, în loc să fie mijloc de vindecare. Dacă s-ar întâmpla aşa, ar fi o supremă ironie a istoriei. Spun toate acestea nu pentru că sunt alarmist şi nici pentru că ţin cu tot dinadinsul să marchez aceste tendinţe, unele dintre ele fiind deja observabile printre noi. Tot ce vreau este să privesc atent contextul nostru istoric şi să prevăd în mod clar posibilele consecinţe.

Ajunşi în acest punct, putem aprecia cu adevărat rolul crucial al orientării existenţiale din psihoterapie. *Aceasta este abordarea care protestează contra tendinţei de a pune semnul egalităţii între psihoterapie şi raţiunea tehnică.* Ea pune accentul pe fundamentarea psihoterapiei plecând de la o înţelegere clară a ce anume este specific uman în fiinţa *umană;* orientarea existenţială susţine ferm că nevroza trebuie definită în termenii acelor factori care distrug capacitatea omului de a-şi împlini propria-i fiinţă. Aşa cum am văzut, Kierkegaard, Nietzsche şi ceilalţi gânditori existenţialişti fac mai mult decât să ofere o serie de intuiţii profunde şi cu aplicaţie largă celor care doresc să înţeleagă de o manieră ştiinţifică problemele psihologice moderne. Ei aşază aceste intuiţii, aceste revelaţii despre om, pe o bază ontologică, adică oferă un studiu *al omului ca fiinţă care se confruntă cu aceste probleme specifice.* Ei au fost convinşi de necesitatea acestei întemeieri ontologic-existenţiale

şi s-au temut că supunerea raţiunii în faţa problemelor tehnice ar face ca omul să fie regândit după chipul maşinii. Ştiinţa, avertizase Nietzsche, devine o fabrică, iar rezultatul va fi nihilismul etic.

Deşi se află de aceeaşi parte a baricadei cu psihanaliza ştiinţifică datorată în mare parte geniului lui Freud, psihoterapia existenţială readuce la lumină înţelegerea omului la un nivel mai profund şi mai vast — este vorba despre omul ca fiinţă caracterizată de umanitate. Terapia existenţială pleacă de la presupunerea că este posibil să avem o ştiinţă a omului care să nu-l fragmenteze şi să nu-i distrugă umanitatea în clipa în care fiinţa umană devine obiect de studiu. Această orientare uneşte ontologia cu ştiinţa. Inutil să mai spunem că această abordare nu se vrea a fi o nouă metodă care să se opună celorlalte, o tehnică de psihoterapie care să poată fi după voie adoptată, părăsită sau absorbită în cine ştie ce eclectism vag. Problemele existenţiale se află dincolo de o tehnică terapeutică sau alta — ele vizează situaţia noastră istorică actuală.

III

CONTRIBUŢII LA PSIHOTERAPIE

A FI ŞI A NU FI

Cea mai importantă contribuţie a terapiei existenţiale constă în înţelegerea omului ca *fiinţă*. Această orientare nu neagă validitatea dinamicii psihice sau studiul specific al comportamentelor tipice, atâta vreme cât acestea sunt aşezate la locul lor. Ea afirmă, mai degrabă, că pulsiunile şi dinamicile, indiferent cum le denumim, nu pot fi înţelese decât în contextul structurii existenţiale a persoanei la care ne raportăm. Nota definitorie a analizei existenţiale este deci că se concentrează pe *ontologie*, pe ştiinţa fiinţei, şi pe *Dasein*, adică pe existenţa acestei fiinţe particulare care şade faţă în faţă cu psihoterapeutul.

Înainte să ne batem capul cu definirea *fiinţei* şi a altor termeni corelativi, să ne reamintim, în bunul spirit existenţialist, că toate lucrurile despre care discutăm aici sunt de fapt nişte experienţe pe care orice terapeut receptiv le trăieşte de nenumărate ori într-o zi. Tot ceea ce *ştim* despre o anumită persoană vine din experienţa întâlnirii instantanee cu acel om în carne şi oase. Cuvântul „instantaneu" nu se referă la timpul consumat în această relaţie, ci la calitatea experienţei.

Sigur, putem afla o groază de lucruri din dosarul medical al pacientului, unde vom găsi o serie de descrieri ale acestuia din perspectiva altor specialişti care l-au diagnosticat. Dar în momentul în care pacientul însuşi intră în cabinetul nostru, avem atunci parte de o experienţă imediată (uneori chiar impresionantă) a persoanei aflate aici în carne şi oase, o experienţă care implică de obicei şi elemente de surpriză. Iar aici nu mă refer la faptul de a fi luat prin surprindere sau la a fi uimit, ci la sensul etimologic al „sur-prizei" — ca „a fi luat de sus", a fi cuprins de ceva aflat dincolo de noi. Prin aceasta nu vreau să critic rapoartele colegilor mei, pentru că această experienţă a întâlnirii se poate petrece foarte bine şi cu persoane pe care le ştim de vreme îndelungată. E o trăire pe care o putem avea în raport cu un prieten sau cu un iubit. Nu este o experienţă de genul „acum ori niciodată". Ba, din contră, ar trebui ca această trăire să survină — cel puţin în relaţiile cu adevărat vii — la fiecare nouă revedere.

Datele pe care le aflăm *despre* pacient din dosarul său medical se poate să fie precise şi să ne ofere informaţii relevante. Însă ce vreau eu să zic este că *sesizarea fiinţei celuilalt are loc la un nivel diferit de cunoaşterea ştiinţifică a unor lucruri despre acel om.* Fără îndoială că ne va ajuta să ştim care sunt pulsiunile şi mecanismele care operează în comportamentul persoanei pe care o avem în faţă. La fel, o familiarizare cu tiparele sale de relaţionare interpersonală este extrem de folositoare, la fel de util fiind şi să ştim câte ceva despre contextul său social, despre semnificaţia unor gesturi particulare şi a unor acţiuni simbolice şi aşa mai departe. Dar toate acestea se plasează la un nivel diferit faţă de contactul cu persoana vie, situată aici şi acum. Când ne dăm seama că diversele noastre informaţii despre acea persoană capătă o formă total nouă în cadrul relaţionării directe,

nu înseamnă că acele date ar fi fost greşite; înseamnă doar că noul tipar îşi capătă sensul şi forma din realitatea acelei persoane.

Repetăm, nimic din ce am afirmat aici nu scade din importanţa colectării şi studierii atente a datelor de care dispunem în legătură cu respectiva persoană. E de bun simţ să folosim aceste informaţii. Însă nu putem ignora nici faptul existenţial că toate aceste date capătă o configuraţie anume în cadrul întâlnirii cu celălalt. Acest lucru poate fi ilustrat prin experienţa multor terapeuţi care au avut interviuri preliminare cu pacienţii lor: li s-a întâmplat cu siguranţă ca în unele cazuri să simtă nevoia să prelungească interviul, pentru că nu-şi făcuseră încă o „idee" despre omul din faţa lor, şi să aştepte puţin mai mult până când lucrurile începeau să capete contur. Oricât de bine blindaţi am fi din punct de vedere teoretic, nu vom reuşi să ne facem o „idee" despre acel individ atâta timp cât noi înşine vom fi ostili sau resentimentari faţă de acea relaţie — adică vom exclude individul. Aceasta este clasica diferenţă dintre *cunoaşterea directă* şi *cunoaşterea indirectă* („despre ceva"). Atunci când vrem să cunoaştem în mod direct o persoană, cunoaşterea indirectă va trebui să fie subordonată faptului existenţei sale concrete.

În greaca veche şi în limbile ebraice, verbul *a cunoaşte* are şi sensul lui „a avea raporturi sexuale". Acest lucru este vădit atunci când spunem despre două persoane că s-au „cunoscut în sensul biblic", iar sensul dublu apare de pildă în versetul 4:1 din *Facerea*: „După aceea a cunoscut Adam pe Eva, femeia sa, şi ea, zămislind, a născut pe Cain"*. Reiese destul de limpede că a cunoaşte şi a iubi sunt foarte apropiate etimologic

* Cf. *Biblia ortodoxă* (Bucureşti: Editura Institutului Biblic şi de Misiune a B.O.R., 1994). (N.t.)

vorbind. Căci şi a cunoaşte pe cineva, ca şi a iubi pe cineva, presupune un soi de uniune, un angajament dialectic faţă de celălalt. Este ceea ce Binswanger numeşte „modul dual". Dacă vrem să înţelegem pe cineva, trebuie să avem cel puţin disponibilitatea de a iubi acea persoană.

Întâlnirea adevărată cu fiinţa unei alte persoane ne poate cutremura din temelii şi poate trezi în noi anxietăţi. Dar poate isca în noi şi plăcere. Oricum ar fi, e clar că e ceva ce ne mişcă profund. E de înţeles de ce psihoterapeutul poate fi tentat, pentru propria sa linişte, să se abstragă din contextul întâlnirii, privindu-l pe celălalt doar ca pe un „pacient" sau poate tinde să se concentreze doar pe anumite mecanisme ale comportamentului său. Dar dacă apelăm la această manieră „tehnică" de relaţionare, atunci, chiar dacă ne apărăm cu succes de anxietate, ajungem să ne izolăm de celălalt şi mai ales să vedem realitatea într-un mod distorsionat. Căci atunci de fapt nici nu-l mai *vedem* pe celălalt aşa cum e el. La fel ca în cazul discuţiei despre date şi cunoaştere indirectă, nu vom ştirbi cu nimic din valoarea tehnicii, dacă vom spune că aceasta trebuie subordonată realităţii factuale a ceea ce se întâmplă între cele două persoane în acel cabinet.

Această idee a fost admirabil exprimată, uşor diferit, şi de către Sartre. Dacă vom „considera omul", scrie el, „ca reductibil la nişte date primare, la nişte dorinţe (sau „pulsiuni") determinate, ataşate subiectului în maniera unor proprietăţi obiectuale", atunci vom ajunge cu adevărat la un sistem de substanţe, pe care îl vom putea numi, după voie, mecanism, dinamică sau *pattern*. Însă, dacă mergem pe acest drum, ajungem într-o fundătură. Căci fiinţele noastre umane devin „un fel de lut indeterminat care ar trebui să primească dorinţele în mod pasiv — sau s-ar reduce la simplul mănunchi al acestor

pulsiuni ireductibile. În cele două cazuri, *omul* dispare; nu-l mai regăsim pe «cel» căruia i s-a întâmplat cutare sau cutare întâmplare"*.

Nu e deloc simplu să definim *fiinţa* sau *Dasein*-ul, dar sarcina devine şi mai grea din cauza faptului că uzajul acestor termeni întâmpină multe rezistenţe. Unii cititori ar putea crede că invocarea acestor concepte reprezintă o nouă formă de „misticism" (în sensul dispreţuitor, ceţos, al cuvântului) şi că nu are nimic de-a face cu ştiinţa. Însă prin denigrarea acestor cuvinte, nu facem decât să evităm problemele esenţiale. Este interesant că termenul „mistic" este folosit în cazul nostru cu acest sens peiorativ, pentru a se referi la ceva ce nu putem segmenta sau calcula. Există în cultura noastră acea stranie credinţă care spune că ceva (fie lucru, fie trăire) este real doar dacă poate fi pus în formule matematice, redus la nişte numere. Însă, în acest fel, acel ceva concret devine o abstracţiune. Iar matematică este

* Jean-Paul Sartre, *Fiinţa şi neantul* (Piteşti/Bucureşti: Paralela 45, 2004), pp. 751–752. Citatul continuă astfel: „Fie, cercetând *persoana*, întâlnim o substanţă metafizică, inutilă, contradictorie, fie fiinţa pe care o căutăm dispare într-o pulbere de fenomene legate între ele prin raporturi externe. Or, ceea ce fiecare dintre noi pretinde, în chiar efortul său de a-l înţelege pe celălalt, este mai întâi să nu trebuiască să recurgem vreodată la această idee de substanţă, inumană pentru că este dincoace de uman" (p. 752). Astfel, „dacă admitem că persoana este o totalitate, noi nu putem spera s-o recompunem printr-o adiţie sau o organizare a diverselor tendinţe pe care le-am descoperit în mod empiric în ea... În fiecare înclinaţie, în fiecare tendinţă, persoana se exprimă în întregime", susţine Sartre. „Cutare gelozie *datată* şi singulară, în care subiectul se istorializează în raport cu o anumită femeie, *semnifică*, pentru cine ştie să o citească, raportul global cu lumea, prin care subiectul se constituie pe sine însuşi. Altfel spus, această *atitudine empirică* este prin ea însăşi expresia «alegerii unui caracter inteligibil». Şi nu este niciun mister dacă se întâmplă astfel" — *loc. cit.*, p. 755 (trad. adaptată — *N.t.*).

abstractizarea prin excelență — de aici i se trage gloria, precum și utilitatea. Omul occidental modern se regăsește, deci, în strania situație în care, după ce reduce ceva la o abstracțiune, încearcă să se convingă că acel ceva este real. Acest fapt nu este străin de sentimentul de izolare și însingurare care este endemic în lumea vestică de azi. Și aceasta ni se trage din faptul că ne place să credem într-o realitate care de fapt nu e deloc reală. Și, astfel, negăm însăși realitatea propriei noastre experiențe. A numi abordarea noastră „mistică" este un semn de obscurantism; într-adevăr a evita un subiect denigrându-l este totuna cu a-l oculta. N-ar fi oare mai în acord cu „abordarea de tip științific" să încerci să înțelegi ce are de spus conlocutorul și abia apoi să încerci să vezi ce termeni și simboluri pot descrie cel mai potrivit, cu cele mai puține deformări, realitatea? S-ar putea să ne dăm seama că un concept precum cel de „ființă" aparține acelor realități care nu pot fi îmbucătățite sau reduse la abstracțiuni fără a pierde specificul obiectului de studiu (lucrul e valabil și pentru alte concepte: „dragoste" sau „conștiință"). Dar aceasta nu ne scutește de sarcina de a încerca să înțelegem și să descriem aceste concepte.

O altă cauză chiar mai importantă a rezistențelor ține de un fapt definitoriu pentru întreaga societate vestică din prezent. Este vorba despre nevoia psihică de a evita și, cumva, de a refula orice fel de preocupare pentru „ființă". Spre deosebire de alte civilizații, care sunt extrem de concentrate asupra ființei (în mod special India și Asia de Est), și spre deosebire de alte epoci ale Occidentului, după cum spune Marcel, ceea ce lipsește în vremurile noastre este conștientizarea „sentimentului ontologicului — al ființei. Aceasta este condiția generală a omului modern; dacă mai există oarecari nevoi ontologice care-l deranjează, acestea se simt extrem de palid,

ca niște impulsuri obscure"*. Marcel subliniază ceea ce au observat și alți cercetători, anume că pierderea sentimentului ființei este legată, pe de o parte, de tendința noastră de a ne subordona existența unor roluri, unor funcții: un individ se recunoaște pe sine nu ca om sau ca un sine, ci ca un vânzător de cartele de metrou, ca un comerciant de legume, ca un profesor, ca un vicepreședinte al unei firme de comunicații sau cine știe ce altă funcție va fi având. Pe de cealaltă parte, această pierdere a sentimentului ființei este strâns legată și de tendințele colectiviste, masificatoare și conformiste ale culturii noastre. Marcel vine apoi cu o provocare incisivă: *„Mă întreb dacă, în cazul în care metoda psihanalitică ar fi fost mai profundă și mai perspicace decât cea dezvoltată până în prezent, n-ar fi putut să evidențieze efectele morbide ale refulării acestui sentiment al ființei și ale ignorării acestei nevoi"***.

După care Marcel continuă: „Cât despre definirea cuvântului *ființă*, trebuie să recunoaștem că aceasta este o sarcină dificilă. Sugerez varianta următoare: ființa este ceea ce rezistă — sau va rezista — unei analize exhaustive care se bazează pe date empirice și care țintește să le reducă la elemente tot mai insignifiante și mai lipsite de valoare intrinsecă. (Freud desfășoară în teoria sa o analiză de acest gen)".*** Ultima observație a lui Marcel trebuie înțeleasă astfel: atunci când ducem analiza lui Freud la ultimele sale consecințe, deci atunci când vom fi aflat totul despre instincte, pulsiuni și mecanisme psihice, în acel moment vom ști totul despre mintea omului, dar nimic despre *ființa* sa. Ființa este

* Gabriel Marcel, *The Philosphy of Existence* (1949), p. 1.

** *Ibidem*. Pentru alte analize ale „efectelor morbide ale refulării" sentimentului ființei, vezi E. Fromm, *Frica de libertate* (București: Teora, 1998) și David Riesman, *The Lonely Crowd* (1950).

*** G. Marcel, *op. cit.*, p. 5.

acel ceva care scapă demersului analitic. Este cea care adună toți acești factori determiniști într-un tot unitar, într-o persoană — *aceasta* este cea care trăiește diversele evenimente și care beneficiază, chiar dacă nu tot timpul, de acea libertate care-i permite să observe că aceste forțe acționează asupra ei. Aceasta este sfera care ne permite să ne oprim un moment, înainte de a reacționa, pentru a chibzui dacă răspunsul nostru va merge într-o direcție sau într-alta. Acesta este spațiul nostru de joc în care, ca ființe umane, nu putem fi nicidecum reduși la o colecție de pulsiuni și de vectori comportamentali.

Pentru a marca această notă specifică a existenței umane, psihoterapeuții existențiali folosesc termenul german de *Dasein*. Binswanger, Kuhn și alții și-au botezat orientarea *Daseinsanalyse*. Compus din verbul *sein* (a fi) și adverbul *da* (aici), conceptul de *Dasein* indică faptul că omul este *ființa ce există aici*, ceea ce implică și faptul că *dispune* de un „aici", adică poate lua distanță cu referire la acest fapt. Acest „aici" nu se referă la un loc oarecare, ci la acel „aici" care îmi aparține, la acel punct particular *în timp* și spațiu al existenței mele din acest moment dat. Omul e acea ființă care poate fi conștientă și, mai departe, răspunzătoare pentru existența sa. Ființa umană se distinge de alte tipuri de ființe tocmai prin această capacitate de a fi conștientă de sine. Adepții psihoterapiei existențiale gândesc omul nu doar ca pe o „ființă în sine", așa cum sunt toate ființările acestei lumi, ci și ca pe o „ființă pentru sine". Binswanger vorbește despre „*Dasein*-ul care poate să se decidă", adică despre „persoana-care-este-responsabilă-pentru-ființa-sa și care poate să se decidă".

Sensul complet al termenului *ființă umană* va fi și mai clar dacă ne gândim la aceasta ca la un *fiind uman*, forma gerunziului sugerând și mai bine că avem de a face cu un proces — că noi existăm doar ca *fiind ceva*.

Este regretabil faptul că în limbajul comun acest sens activ se pierde și că „ființa" conotează o substanță statică — vorbim despre cutare sau cutare „ființă" despre o entitate, ca atunci când vorbim despre un soldat care este o părticică dintr-un grup. „Ființa", în sensul adoptat de noi, trebuie să fie înțeleasă în regimul lui *potentia*, ca o sursă de posibilități. *Ființa* este acea potențialitate prin care ghinda se transformă în stejar sau prin care fiecare dintre noi devine ceea ce este cu adevărat. Iar când vorbim despre „o" ființă umană, nu trebuie să pierdem din vedere că vizăm de fapt un proces dinamic, o persoană care *ființează*. Probabil că acest dinamism este conotat pentru americani mult mai adecvat prin termenul *devenire*. Nu putem înțelege ființa umană decât în măsura în care ea tinde către ceva, în termenii a ceea ce este pe cale să devină; de asemenea, nu cunoaștem din noi înșine decât „proiectul în desfășurare al acelei *potentia* care ne definește". Timpul verbal cel mai potrivit al ființei umane este, prin urmare, *viitorul* — cu alte cuvinte, chestiunea esențială este întotdeauna înspre ce anume mă îndrept, ce voi fi în viitorul apropiat.

Ființa omului nu este deci ceva hotărât o dată pentru totdeauna. Ea nu se dezvăluie în mod automat, așa cum se ivește stejarul din ghindă. Asta pentru că un element esențial și inseparabil al ființei umane este tocmai conștiința de sine. Omul (sau *Dasein*-ul) este acea ființă unică ce trebuie să fie conștientă de sine și responsabilă pentru sine dacă vrea să devină ea însăși. Este, de asemenea, acea ființă unică ce știe că la un moment dat, în viitor, ea nu va mai exista; este ființa aflată într-o relație dialectică cu neființa, cu moartea. Pe lângă faptul să știe că la un moment dat nu va mai fi, omul poate, prin alegerile sale, să renunțe la ființa sa. Am numit acest capitol „A fi și a nu fi". Iar faptul că am folosit particula

„şi" nu este o greşeală de tipar. „A fi şi a nu fi" nu se referă la dilema cuiva care se gândeşte la sinucidere, ci reflectă mai degrabă o alegere făcută, cumva, clipă de clipă. Această dialectică profund sădită în conştiinţa fiinţei umane este sugestiv ilustrată de Pascal:

> Omul nu este decât o trestie, cea mai fragilă din natură: dar este o trestie gânditoare. Nu e nevoie ca universul întreg să se înverşuneze împotriva lui pentru a-l zdrobi. Un abur, o picătură de apă sunt de ajuns pentru a-l ucide. Dar chiar dacă universul întreg l-ar zdrobi, omul tot ar fi mai nobil decât cel care-l ucide pentru că el ştie că moare şi e conştient de avantajul pe care universul îl are faţă de el, din faptul că acesta nu ştie nimic*.

Pentru o mai bună înţelegere a ce înseamnă ca o persoană şi aibă o experienţă a propriei fiinţe, vom oferi, ca ilustrare, un scurt istoric de caz. Această pacientă, o femeie inteligentă de douăzeci şi opt de ani, avea un talent deosebit de a-şi exprima trăirile. Venise în psihoterapie din cauza unor atacuri grave de panică care o cuprindeau când ajungea în spaţii înguste. De asemenea, avea serioase îndoieli cu privire la sine şi explozii de furie uneori incontrolabile**. Venise

* Pascal, *Cugetări*, ed. cit., p. 294. Acelaşi pasaj continuă astfel: „Toată demintatea noastră stă în gândire. De la ea trebuie să ne reclamăm şi nu de la spaţiu sau de la durată, pe care nu le-ar putea umple. Să lucrăm deci cu gândirea noastră — acesta este principiul moralei" (p. 294). Să remarcăm că, prin „gândire", Pascal nu se referă la demersul intelectual sau la raţiunea tehnică, ci la conştiinţa de sine, la raţiunea care cunoaşte inclusiv „raţiunile inimii".

** Cum scopul nostru este să ilustrăm aici doar în ce constă sentimentul trăit al fiinţei, nu vom relata nimic despre diagnostic sau despre alte elemente ale cazului, irelevante pentru discuţia noastră.

pe lume ca un copil din flori într-o comunitate rurală destul de mică din sud-vestul Statelor Unite. Când se înfuria, mama ei îi amintea adesea cum o născuse în mod ilegitim şi cum încercase să avorteze. În vremuri de restrişte, mama urla către ea: „Dacă nu te-ai fi născut, n-ar fi trebuit să trec prin toate nenorocirile astea!" Când se iscau certuri de familie, unele rude îi ţipau: „De ce nu-ţi iei tu zilele?" şi „Ar fi trebuit să te ucidă chiar în ziua în care ai venit pe lume!" Mai târziu, tânăra femeie a devenit o persoană autodidactă.

În cea de-a patra lună a terapiei, ea a avut următorul vis: „Se făcea că eram într-o mulţime de oameni. Doar că nu avea chipuri. Erau ca nişte umbre. Păreau sălbăticiţi. Am văzut că era cineva acolo, în mulţime, căruia îi păsa de mine". În următoarea şedinţă, a relatat cum între cele două întâlniri, avusese o experienţă covârşitoare. Iat-o mai jos, aşa cum şi-a amintit-o pacienta mea şi a descris-o doi ani mai târziu:

> Îmi amintesc cum mergeam la pas în acea zi pe sub o şosea suspendată dintr-un cartier sărac şi mă gândeam: „Sunt o copilă din flori, o bastardă". Îmi amintesc cum mă treceau toate sudorile, încercând din răsputeri să-mi asum acel adevăr dureros. Apoi am înţeles perfect ce înseamnă să trebuiască să-ţi asumi lucruri de genul: „Sunt un om de culoare în mijlocul unor albi privilegiaţi" sau „Sunt un nevăzător în mijlocul unor oameni care pot să vadă". Mai târziu, în acea noapte, m-am trezit cu următorul gând: „Îmi asum faptul că sunt o copilă din flori, o bastardă". *Dar,* „Acum nu mai sunt deloc o copilă". Deci nu mai e valabilă nici partea cu „sunt o bastardă". Şi atunci ce mai e valabil? Păi, rămâne faptul că „Eu *sunt*". Odată ce am făcut acest gest de asumare a lui „Eu sunt", am realizat (pentru prima oară, cred) că „De vreme ce *eu sunt*, atunci am şi eu dreptul să exist".

Cum am trăit această experiență? A fost o emoție deplină — era ca și cum aș fi primit cheile de la propria-mi casă. Am perceput pe deplin propria-mi vitalitate, fără să-mi pese din ce sursă se trăgea. A fost ca atunci când, la o fragedă vârstă, am spart sâmburele unei caise și am fost uimită să descopăr ceva ce nici nu știam că există acolo — o sămânță interioară, numai bună de mâncat, în ciuda gustului ei dulce-amărui. A fost ca atunci când corabia stă ancorată în port, fiind în contact cu pământul, cu locul de unde provin elementele din care e construită, după care poate să ridice ancora și să navigheze, însă o poate arunca la loc atunci când are nevoie de fermitate pe vreme de furtună sau atunci când vrea să poposească un pic. Este răspunsul meu la formula lui Descartes: „*Sunt, deci* gândesc, simt, făptuiesc".

Această experiență a fost ca o axiomă din geometrie — dacă nu o gândești pe cont propriu, atunci ajungi să faci un întreg curs de geometrie fără să fi înțeles primele sale principii. A fost ca și cum aș fi păşit în propriul meu Eden, dincolo de bine și de rău, dincolo de diversele concepții umane. Ca și cum aș fi avut una dintre acele experiențe revelatorii ale poeților care acced intuitiv la lumea mistică, doar că, în locul sentimentului pur al uniunii cu Dumnezeu, eu am trăit uniunea cu propria mea ființă. A fost ca și cum aș fi ținut în mână pantoful Cenușăresei, uitându-mă la cei din jurul meu ca să văd cui i se potrivește, pentru ca într-un bun sfârșit să-mi dau seama că era tocmai pe măsura mea. A fost o experiență „de fapt și de drept", în sensul literal al expresiei. A fost ca și cum aș fi văzut globul pământesc înainte ca munții, oceanele și continentele să-și deseneze contururile. A fost ca atunci când un elev găsește *subiectul* gramatical dintr-o propoziție, cel la care se referă verbul — în cazul meu, subiectul era tocmai cursul vieții mele. M-am privit direct pentru prima dată, renunțând la oglinda intelectului.

Am putea numi toate acestea drept experiența lui „Eu sunt"*. Povestea acestui episod dintr-un complex caz de terapie ilustrează într-un mod impresionant cum apare și cum se consolidează în interiorul unei persoane sentimentul ființei sale. Această trăire a fost gravată atât de pregnant în viața pacientei noastre pentru că ea resimțea mult mai puternic decât alții amenințarea la adresa propriei ființe — să nu uităm că era un copil din flori —, dar și pentru că avea darul articulării metaforice a propriilor experiențe. Totuși, nu sunt de părere că faptul că era bastardă sau că avea un talent poetic a schimbat în mod fundamental calitatea experienței sale, că a făcut-o să fie cu totul altfel față de trăirea similară a unei ființe umane obișnuite, fie ea nevrotică sau nu.

Vom face patru comentarii legate de faptele relatate mai sus. Mai întâi, acea experiență a lui „Eu sunt" nu este, în sine, o soluție la diversele problemele ale persoanei; este mai degrabă o *precondiție* pentru rezolvarea dificultăților. Pacienta a mai venit în terapie încă doi ani după acea experiență, lucrând asupra diverselor probleme psihice, travaliu care a fost posibil plecând de la această experiență profund existențială. Într-un sens

* Unii cititori își vor aminti poate de versetul din Ieșirea 3:14 în care, după ce Dumnezeu îi apare sub forma rugului aprins și îi comandă să scoată evreii din Egipt, Moise îl întreabă care îi este numele. Dumnezeu dă celebrul răspuns: „Eu sunt Cel ce sunt". Această propoziție clasică existențială (întâmplător, pacienta mea nici măcar nu cunoștea această frază) beneficiază de o putere simbolică deosebită, pentru că este o zicere care vine din vechime și care susține, prin vorbele Divinității înseși, că *posibilitatea de a fi este chintesența divinității*. Nu putem analiza aici bogăția de semnificații a acestui răspuns și nici nu vom intra în chestiuni complicate de tălmăcire, dar merită amintit că fraza, în varianta ebraică, poate fi tradusă și: „Voi fi ceea ce voi fi". Ceea ce evidențiază ideea noastră că ființa se conjugă la viitor și că este inseparabilă de devenire; Dumnezeu este *potentia* creatoare, esența posibilității devenirii.

general, accederea la acest sentiment al ființei este unul dintre obiectivele oricărei psihoterapii; într-un sens mai precis, reprezintă raportarea la sine și la propria lume, o trăire deplină a propriei noastre existențe (incluzând aici și identitatea noastră), care este o premisă esențială pentru travaliul terapeutic ulterior (în termeni psihanalitici, pentru „perlaborarea" problemelor specifice). A fost, în cuvintele pacientei, o „emoție deplină", o experiență primordială. Această trăire nu trebuie să fie echivalată cu acele momente în care pacientul descoperă vreuna dintre potențialitățile sale concrete — când află că poate să picteze, să scrie, să lucreze eficient sau că e în stare să aibă un act sexual împlinit. Chiar dacă, văzută din afară, și descoperirea propriei ființe pare să fie o experiență de acest gen, de fapt sentimentul lui „Eu sunt" reprezintă fundamentul, precondiția psihologică, a descoperirii acestor potențialități concrete.

Ținând cont de toate acestea, nu putem să nu ne întrebăm cât de adecvate vor fi acele soluții psihoterapeutice la problemele pacientului, oferite fără a le fundamenta pe experiența lui „Eu sunt". Noile „potențialități" pe care pacientul le descoperă pot fi receptate mai degrabă ca având o calitate compensatorie: ca dovezi ale valorii persoanei, deși, la un nivel profund, acesteia îi lipsește credința de bază *„Eu sunt,* deci gândesc, făptuiesc etc.". La fel, ne întrebăm dacă aceste soluții compensatorii nu sunt mai degrabă noi mecanisme de apărare care le înlocuiesc pe cele vechi, noi termeni în care se pune aceeași problemă, de vreme ce pacientul nu se percepe pe sine în vitalitatea, valoarea și ființa sa. În loc să „explodeze de furie", în această nouă stare (cea compensatorie), pacientul „sublimează", „devine mai introvertit" sau „înțelege mai bine", dar fără să simtă acea înrădăcinare în propria existență.

Cel de-al doilea comentariu legat de relatarea pacientei noastre este că experiența lui „Eu sunt" nu poate fi explicată, redusă la relaționarea bazată pe transfer. Este adevărat că în astfel de experiențe avem de-a face și cu un transfer pozitiv (îndreptat către terapeut sau către soț)*, lucru evidențiat și prin visul pacientei mele în care, în marea de inși depersonalizați, îi apare cineva căruia îi pasă de ea — pesemne că acela eram eu, terapeutul. Într-adevăr, visul ei arată că nu poate avea experiența lui „Eu sunt" decât dacă există o persoană în care se poate încrede. Dar asta nu lămurește cu nimic experiența în sine. Sunt de acord că o condiție necesară a acestei trăiri existențiale constă în a te putea încrede în altă ființă umană, care să te accepte așa cum ești. Însă conștientizarea propriei ființe are loc la nivelul unei raportări la sine; este o experiență a *Dasein*-ului, care se petrece în domeniul conștiinței de sine. Ea nu poate fi explicată, *în esența ei*, prin apelul la categorii sociale. Acceptarea din partea celuilalt, din partea terapeutului de pildă, îl asigură pe pacient că nu mai trebuie să-și epuizeze forțele în încercarea de a afla dacă poate sau nu să fie acceptat de către semenii săi sau de către lume. Această acceptare *îi dă voie* să-și trăiască propria ființă. Acest gând trebuie subliniat pentru că, în multe cercuri, apare ideea greșită că simpla acceptare este suficientă pentru ca pacientul să poată accede la experiența propriei ființe. Aceasta este greșeala elementară a anumitor forme de „terapie relațională". Abordarea de

* Pentru a nu complica discuția, nu voi vorbi aici dacă acest fenomen al „transferului" nu trebuie considerat în cazul nostru mai degrabă ca un act de încredere umană. Nu neg validitatea conceptului de transfer, dacă el este definit corect, dar mi se pare absurd să vorbesc despre relația terapeut–pacient ca despre un „simplu transfer", ca și cum acolo n-ar exista decât conținuturi extrase din trecut.

genul „Dacă te plac şi te accept, nu mai ai nevoie de nimic altceva" va conduce, atât în viaţă, cât şi în terapie, la o pasivitate crescândă. Problema esenţială este ce poate face individul însuşi (conştient şi responsabil de sine) cu faptul că poate fi acceptat.

Cel de-al treilea comentariu decurge direct din cel anterior: *fiinţa* este o categorie care nu poate fi redusă la simpla introiecţie a unor norme etice şi sociale; ea este, folosind cuvintele lui Nietzsche, „dincolo de bine şi de rău". Sentimentul existenţei mele este autentic doar în măsura în care *nu* cuprinde nimic din ceea ce alţii mi-au spus că trebuie să fiu, ci ia mai degrabă forma unui punct arhimedic în care pot să stau şi să apreciez la justa lor valoare sfaturile părinţilor sau ale altor figuri autoritare. De aceea, *moralismul compulsiv şi rigid apare la acele persoane care n-au avut parte de acest sentiment al fiinţei.* Moralismul rigid este un mecanism de compensare prin care individul se convinge pe sine să ia de bune sancţiunile externe, pentru că nu este niciodată sigur că propriile sale decizii sunt juste. Sigur, nu vrem să negăm influenţele vaste pe care societatea le are asupra moralităţii oricărei persoane; vrem totuşi să subliniem că sentimentul ontologic nu poate fi complet redus la aceste influenţe. Sentimentul existenţial-ontologic *nu este o manifestare a Supraeului.* Din acelaşi motiv, sentimentul ontologic îi oferă persoanei un fundament pentru stima de sine care nu este doar o reflectare a felului în care este văzut de către ceilalţi. Căci dacă stima de sine se bazează, de-a lungul vieţii, doar pe validarea socială, atunci ce vom avea noi nu va fi o veritabilă stimă de sine, ci un conformism social puţin mai sofisticat. Repetăm, sentimentul propriei noastre existenţe, chiar dacă e întreţesut cu tot soiul de relaţii sociale, rămâne în esenţa sa ceva străin de forţele sociale; este ceva ce presupune întotdeauna o „lume

proprie", o *Eigenwelt* — vom reveni mai încolo la acest concept.

Cel de-al patrulea comentariu se referă la cel mai important aspect: experienţa lui „Eu sunt" nu trebuie sub nicio formă să fie identificată cu ceea ce în unele cercuri se cheamă „funcţionarea Eului". Cu alte cuvinte, este complet greşit să spunem că survenirea conştiinţei propriei fiinţe reprezintă un stadiu din „dezvoltarea Eului"*. Ca să înţelegem mai bine această nuanţă, să vedem ce-a însemnat conceptul de „Eu" în psihanaliza clasică. Eul a fost conceput, în mod tradiţional, ca relativ slab, pasiv şi confuz, ca un agent ale cărui acţiuni sunt mai degrabă nişte epifenomene ale unor procese mult mai puternice. Eul este „derivat din Se, în urma modificărilor ce i-au fost impuse de către lume externă" şi este „reprezentativ pentru această lume externă".** „Acel ceva pe care îl numim Eu este în mod esenţial pasiv", afirmă Groddeck, o idee pe care Freud o aprobă

---

* Atunci când pune între ghilimele sintagma „dezvoltarea Eului", Rollo May se referă implicit la curentul psihologiei Eului (*ego psychology*), ramura newyorkeză a psihanalizei, reprezentată de imigranţi ca R. Loewenstein, E. Kris, E. Erikson şi alţii, şi care privilegiază Eul, spre deosebire de Freud şi alte curente psihanalitice care accentuează primatul inconştientului. Psihologia Eului, dominantă în SUA între anii 1940 şi 1960, subliniază felul în care „Eul se autonomizează controlându-şi pulsiunile primitive, ceea ce-i permite să-şi recucerească independenţa faţă de realitatea exterioară" — vezi articolul „Ego Psychology" (Psihologia Eului), în E. Roudinesco şi Michel Plon, *Dicţionar de psihanaliză* (Bucureşti: Trei, 2002), p. 232. (N.t.)

** William Healy, Agusta F. Bronner şi Anna Mae Bowers, *The Meaning and Structure of Psychoanalysis* (New York: Konpf, 1930), p. 38. Oferim acest citat dintr-o carte-standard pentru vârsta mijlocie a psihanalizei nu pentru că nu am fi conştienţi de rafinările ulterioare aduse conceptului de „Eu", ci pentru că vrem să punem în lumină esenţa acestui concept, esenţă care a fost şlefuită, dar nu a fost schimbată din temelii.

întru totul*. E adevărat că dezvoltările din faza mijlocie a istoriei psihanalizei aduc un accent crescut asupra Eului, dar aceasta se întâmplă doar pentru că există o preocupare mai mare pentru mecanismele de apărare. Eul îşi lărgeşte domeniul său fragil şi ameninţat pentru a include funcţiile negative de apărare. Eul „este în serviciul a trei stăpâni, fiind în consecinţă, pândit de trei pericole: lumea externă, libidoul Se-ului şi severitatea Supraeului"**. Freud a remarcat adeseori că Eul se descurcă foarte bine în măsura în care poate păstra o aparenţă de armonie în casa lui, stăpânită însă de alte forţe.

Dacă stăm puţin că reflectăm, vom observa uşor ce mare diferenţă este între acest Eu şi experienţa lui „Eu sunt", acel sentiment al fiinţei despre care am discutat. Această experienţă ontologică are loc la un nivel mai profund şi este o precondiţie a dezvoltării Eului. Acest Eu este *parte* din personalitate şi, în mod tradiţional, este privit ca o funcţie mai slabă. În schimb, sentimentul fiinţei se referă la întregul experienţei, conştiente şi inconştiente, şi nu poate fi nicidecum redus la o activitate a conştiinţei. Eul este o reflectare a lumii externe; sentimentul fiinţei este înrădăcinat în propria noastră trăire a existenţei, iar dacă ajunge totuşi să devină o oglindire a lumii din afară, atunci e clar că acel ceva pe care-l reflectă nu mai este propriul sentiment al fiinţei. Propriul sentiment al fiinţei *nu* se confundă cu capacitatea mea de a percepe lumea exterioară, de a o înţelege şi a-i evalua gradul de realitate; acest sentiment ţine mai degrabă de capacitatea mea de a mă percepe pe mine însumi ca fiinţă în lume, *ca fiinţă care e în stare să facă aceste lucruri.* În acest

* *Ibidem*, p. 41.
** *Ibidem*, p. 38.

sens, este şi o precondiţie a aşa-numitei „dezvoltări a Eului". Eul este *subiectul* din relaţia subiect–obiect; sentimentul fiinţei survine la un nivel anterior acestei dihotomii. Calitatea de fiinţă umană nu se traduce prin afirmaţia „Eu sunt subiectul", ci prin enunţul: „Eu sunt fiinţa care poate, printre altele, să se perceapă pe sine drept acel subiect care acţionează într-un fel sau altul". Acest sentiment al fiinţei nu se raportează, în forma sa primară, la o lume exterioară, dar, la nevoie, trebuie să includă şi capacitatea de relaţionare cu lumea externă; la fel, va îngloba şi capacitatea de a ne confrunta cu nefiinţa. Este drept că ambii termeni ai comparaţiei noastre (şi Eul, şi sentimentul fiinţei) presupun apariţia conştiinţei de sine la copil, undeva între primele sale luni de viaţă şi vârsta de doi ani, în aşa-numitul proces de „dezvoltare a Eului". Dar aceasta nu înseamnă că cei doi termeni trebuie identificaţi. Despre Eul copilului se spune, de obicei, că este unul relativ slab, dacă ţinem cont că funcţia de evaluare şi raportare la realitate este şi ea destul de palidă; pe când sentimentul fiinţei e de aşteptat să fie puternic, urmând să se diminueze pe măsură ce copilul învaţă să se supună tendinţelor conformiste, să-şi perceapă existenţa în funcţie de aprecierile celorlalţi, pierzând astfel ceva din autenticitatea sa şi din sentimentul propriei fiinţe. De fapt, sentimentul (ontologic) al fiinţei este o premisă a dezvoltării Eului, tot aşa cum este o condiţie pentru soluţionarea oricăror altor probleme*.

* Dacă la toate acestea mi se va obiecta că, spre deosebire de conceptul de „sentiment al fiinţei", termenul de „Eu" este cel puţin mai precis şi deci preferabil din punct de vedere ştiinţific, voi răspunde că rigurozitatea e uşor de clamat la nivel pur teoretic, pe hârtie. Ceea ce contează este cum facem legătura dintre concept şi realitate, cum găsim o abordare care nu masacrează realitatea doar de dragul rigurozităţii.

Ştim prea bine că abordarea psihologiei Eului a adus în ultimele decenii o serie de adăugiri şi nuanţări la psihanaliza ortodoxă. Dar, de vreme ce regele este slăbit, poţi să pui câte mantii vrei peste el, din material de calitate şi bine ţesute, că tot n-o să reuşeşti să-l întăreşti cu ceva. Marea problemă a acestei abordări a Eului este că se bazează, în mod esenţial, pe dihotomia subiect–obiect, specifică istoriei gândirii moderne. Cu riscul să ne repetăm, subliniem că *această concepere a Eului, ca slăbit, pasiv şi derivat constituie o dovadă şi un simptom al pierderii din zilele noastre a sentimentului fiinţei, un simptom al refulării grijii ontologice.* Această perspectivă asupra Eului este un simbol pentru tendinţa tot mai evidentă de a vedea omul ca pe un recipient pasiv al forţelor care acţionează asupra sa, indiferent că aceste forţe sunt reprezentate de Se, de presiunile industriale (Marx) sau de dizolvarea individului în marea de conformism, în sfera anonimatului (Heidegger). Cât îl priveşte pe Freud, concepţia sa despre Eu ca o instanţă slăbită şi ameninţată de Se este de fapt o reflectare a fragmentării omului din perioada victoriană, dar şi o reacţie puternică la voluntarismul din vremea sa. Greşeala însă provine din faptul că acest tip de Eu devine, prin generalizare, un etalon teoretic. Or, dacă psihologia Eului vrea să desluşească realmente în ce constă omul ca fiinţă umană, atunci va trebui că accepte că sentimentul sinelui, acea conştientizare ontologică, stă la baza teoriei sale.

Vom aborda mai departe importanta chestiune a *nefiinţei* sau, ca să reluăm formula din literatura existenţialistă, a *neantului.* Acel „şi" din titlul acestui capitol „A fi *şi* a nu fi" exprimă tocmai faptul că nefiinţa este o parte inseparabilă din fiinţă. Pentru a pricepe sensul existenţei, trebuie să înţelegem că noi putem, la fel de bine, şi să nu mai existăm, că suntem clipă de

clipă pe muchia anihilării şi că nu vom putea scăpa de inevitabilul morţii care va veni la un moment dat în viitor. Existenţa nu ne este garantată nicicând în mod automat: oricând putem fi raşi de pe faţa pământului, în fiecare clipă suntem ameninţaţi de nefiinţă. Dacă nu ar exista această conştientizare a nefiinţei (a pericolelor care ne pasc: moartea, anxietatea şi mai puţin dramatica pierdere a propriilor potenţialităţi prin conformism), atunci existenţa ar fi ceva vaporos, ireal, lipsit de conştiinţa vie a ce se întâmplă. Însă prin confruntarea cu nefiinţa, existenţa noastră capătă un plus de vitalitate şi de nemijlocire, iar individul are parte de o conştientizare şi mai intensă a propriei persoane, a lumii sale şi a semenilor săi.

Moartea este cea mai clară formă de ameninţare din partea nefiinţei. Freud a priceput foarte bine acest adevăr, pe care l-a codificat prin acea pulsiune de moarte. Forţele vieţii (fiinţei) sunt expuse la fiecare moment în faţa ameninţării forţelor morţii (nefiinţei), susţine Freud, şi, la nivelul fiecărei vieţi individuale, ultimele vor avea până la urmă sorţi de izbândă. Dar concepţia lui Freud asupra pulsiunii de moarte este un adevăr ontologic şi nu trebuie privită ca parte dintr-o teorie psihologică revolută. Conceptul de „pulsiune de moarte" este un excelent exemplu pentru felul în care Freud a mers dincolo de raţiunea tehnică, încercând să ne facă atenţi asupra dimensiunii tragice a vieţii. Astfel putem înţelege mai bine şi accentul său asupra caracterului inevitabil al agresivităţii, al ostilităţii şi al autodistrugerii. Ce-i drept, n-a reuşit să pună aceste concepte într-o matcă adecvată, greşind atunci când a interpretat „pulsiunea de moarte" în termeni chimici. De asemenea, folosirea în cercurile psihanalitice a conceptului *Thanatos* ca opus al libidoului este un semn al alegerii unor termeni nefericiţi. Aceste erori vin după

ce adevărurile ontologice (ca moartea sau tragicul) au fost forțate să intre în cadrele rațiunii tehnice și reduse la niște mecanisme psihice determinate. Mergând mai departe, nu e de mirare că Horney și alții au ajuns să susțină că Freud a fost prea „pesimist" și că s-a grăbit să raționalizeze războiul și agresivitatea. Acest argument ar putea fi convingător dacă vrem să contracarăm interpretările psihanalitice simplificatoare, care țin de rațiunea tehnică. Însă acest argument nu poate fi îndreptat contra lui Freud însuși, care (în ciuda cadrelor sale de referință) a încercat să conserve adevăratul concept al tragicului. El a avut cu siguranță un sentiment al neființei, chiar dacă tot timpul a încercat să-l subsumeze rațiunii tehnice (lucru valabil și pentru conceptul de „ființă").

Este în mod clar o eroare să privim pulsiunea de moarte ca pe o realitate biologică, căci astfel am cădea într-un fatalism atroce. Ce contează de fapt aici este că ființa umană este singura care *știe* că va muri și care își anticipează sfârșitul. Problema esențială va fi deci legată de modul în care se va raporta la faptul implacabil al morții. Chestiunea va fi legată de felul în care omul își va asuma sau nu această moarte. Va trăi oare fugind tot timpul de ea? Își va face un obicei din a refula conștiința morții prin raționalizări de genul credinței în progresul infinit sau în providență, așa cum se întâmplă în societatea noastră occidentală? Sau va prefera s-o minimalizeze, afirmând că „orice om moare", transformând deci decesul într-un fapt statistic, public, numai bun pentru a-l ajuta să uite că el însuși va sfârși cândva în viitor?

Analiza existențială, pe de cealaltă parte, susține că faptul confruntării cu moartea pune de fapt viața într-o lumină și mai pozitivă. Face ca existența individuală să fie resimțită cât se poate de concret și de real. Căci „moartea, ca posibilitate necesară, individualizează

omul și îl face să realizeze natura implacabilă a morții sale, ceea îl ajută să înțeleagă posibilitățile ființei celorlalți [dar și ale ființei sale]"*. Cu alte cuvinte, moartea este unicul fapt din viața mea care nu este relativ, ci absolut, iar conștientizarea acestui lucru conferă o calitate absolută existenței mele și întreprinderilor mele din fiecare moment.

Pentru a lămuri problema neființei, nu este obligatoriu să ne referim la exemplul extrem al morții. Poate că forma cea mai frecventă a eșecului nostru de a ne asuma neființa constă în *conformism*, în tendința individului de a se lăsa absorbit în marea de oameni cu reacțiile și atitudinile lor colective, de a se lăsa înghițit în impersonalul lui „se" (*das Man*, în limbajul lui Heidegger), pierzându-și conștiința de sine, potențialitățile și toate acele note care-l făceau o ființă unică și autentică. Pentru o vreme, individul va scăpa

* Aceasta este o interpretare a lui Heidegger oferită de Werner Brock în introducerea la traducerea în engleză a opului *Ființă și timp* — cf. *Existence and Being* (South Bend, Ind.: Regnery, 1949), p. 77. Pentru cei interesați de aspectele logice ale tensiunii dintre ființă și neființă, trebuie precizat că putem identifica în întreaga istorie a gândirii diverse forme ale dialecticii lui „Da contra Nu", așa cum observă Paul Tillich în *Curajul de a fi* (București: Herald, 2007). Hegel susținea că neființa ar fi o parte total inclusă în ființă, mai ales în pasul „antitezei" din cele trei stadii ale dialecticii sale: „teză, antiteză, sinteză". Accentul pus de Schelling, Schopenhauer, Nietzsche și alții pe „voință" în calitate de categorie ontologică fundamentală este un mod de a arăta că ființa are puterea de „a se nega pe sine fără însă a se pierde pe sine" (*Curajul de a fi*, p. 44). Oferind propria sa rezolvarea a tensiunii ființă-neființă, Tillich afirmă că nu putem da decât un răspuns metaforic: „Ființa se cuprinde pe sine însăși și neființa" (p. 46). În termenii limbajului comun, ființa „cuprinde" neființa în sensul în care noi putem fi conștienți de moarte, o putem asuma și o putem chiar invoca printr-un suicid — pe scurt, noi putem „cuprinde" moartea prin conștiința noastră de sine.

astfel de anxietatea provocată de nefiinţă, dar cu preţul anulării propriilor posibilităţi şi a propriului sentiment al fiinţei.

Privind acum către partea pozitivă a lucrurilor, capacitatea de a ne confrunta cu nefiinţa se vădeşte în felul în care ştim să ne acceptăm anxietatea, agresivitatea şi ura. Când vorbesc de „acceptare", mă refer la tolerarea acestor sentimente fără să le refulăm, folosindu-le pe cât se poate într-un mod constructiv. Desigur, când anxietatea, agresivitatea şi ura se acutizează, atunci aceste modalităţi de raportare la sine şi la ceilalţi devin distructive pentru fiinţă. Dar dacă preferăm să ne conservăm fiinţa fugind de acele situaţii care ne-ar provoca anxietate, ură sau agresivitate, vom rămâne la final cu un sentiment insipid, slab şi ireal al fiinţei. La acesta se referea şi Nietzsche atunci când vorbea despre „cei neputincioşi" care fug de impulsurile lor agresive, refulându-le şi căutând experienţa unei fericiri sub formă de „narcotic", dar trăind sub imperiul unui resentiment liber-flotant. Scopul nostru nu este să anulăm diferenţa dintre formele *nevrotice* şi cele *normale* ale anxietăţii, urii şi agresivităţii. Desigur, în cazul patologizării acestor sentimente, singura formă constructivă de confruntare a lor este prin psihoterapie şi prin eliberarea de ele. Însă această sarcină este de două ori mai grea de vreme ce nu reuşim să întrevedem formele normale ale acestor stări afective — „normale" în măsura în care sunt inerente ameninţării nefiinţei pe care cu toţii trebuie s-o înfruntăm şi gestionăm. Nu este oare limpede acum că aceste forme *nevrotice* ale anxietăţii, urii şi agresivităţii apar tocmai pentru că individul nu a putut să-şi asume şi să facă faţă formelor *normale* ale acestor stări afective şi moduri de a reacţiona? Paul Tillich vorbeşte despre efectele profunde ale procesului terapeutic într-o superbă frază pe care nu avem de gând

s-o mai comentăm: „O autoafirmare care omite preluarea propriei morţi în sine însăşi încearcă să evite testul curajului, şi anume confruntarea cu nefiinţa în modul cel mai radical"*.

* P. Tillich, *Curajul de a fi*, ed. cit., p. 196. (N.t.)

7

DIMENSIUNEA ONTOLOGICĂ A ANXIETĂȚII ȘI CULPEI

Discuția noastră despre ființă și neființă ne-a condus în punctul în care putem înțelege care este natura fundamentală a anxietății. Anxietatea nu este un sentiment printre alte sentimente, așa cum sunt plăcerea sau tristețea. Ea este mai degrabă o caracteristică ontologică a omului, înrădăcinată în însăși existența sa. Anxietatea nu se confundă nici cu vreo amenințare marginală, pe care pot sau nu s-o iau în seamă, și nici cu vreo reacție printre alte tipuri de reacții ale organismului. Anxietatea vine de fiecare dată cu o amenințare la adresa fundamentului (centrului) existenței noastre. Ea este *experiența amenințării venite din partea inevitabilei nefințe**.

* În acest capitol nu fac decât să schițez în linii mari profilul anxietății ontologice. Din motive de spațiu, sunt nevoit să trec peste o serie de date empirice care ar fi putut fi citate aici. Pentru o dezvoltare mai amănunțită a unor aspecte ale anxietății, a se vedea cartea mea *The Meaning of Anxiety*, ed. rev. (New York: Norton, 1977).

În clasica sa abordare a anxietății, Kurt Goldstein a subliniat faptul că aceasta nu este un sentiment pe care să-l „avem" la un moment dat, ci e ceva ce „suntem". Distincția lui apare extrem de limpede dacă luăm în considerare descrierile sugestive ale momentului de declanșare a psihozei, când pacientul se confruntă literalmente cu amenințarea disoluției sinelui său. Dar, așa cum subliniază și Goldstein, această amenințare cu disoluția sinelui nu se regăsește doar în cazul psihoticilor, ci și la persoanele nevrotice care suferă de anxietate. Căci acest sentiment ontologic chiar asta înseamnă: e o stare subiectivă prin care individul devine conștient de faptul că existența sa poate fi distrusă, că sinele său și lumea sa pot fi pierdute, că el poate să devină un „nimic*".

Această înțelegere a dimensiunii ontologice a anxietății aruncă o lumină asupra diferenței dintre frică și anxietate. Deosebirea nu este nici una de grad, nici una de intensitate a trăirii. Anxietatea pe care o simte cineva atunci când o persoană pe care o respectă trece pe lângă el fără să-i vorbească, de exemplu, nu este la fel de intensă ca frica pe care o resimțim atunci când dentistul apucă freza și se pregătește să ia cu asalt măseaua noastră stricată. Însă amenințarea care se ascunde în gestul tulburător de ignorare din partea persoanei întâlnite pe stradă ne va tortura ziua întreagă și ne va

* Vorbim aici despre anxietate ca stare „subiectivă", bazându-ne pe diferența dintre aspectul ei obiectiv și cel subiectiv, deosebire care, chiar dacă nu poate fi fundamentată complet din punct de vedere logic, se referă la punctul de vedere din care este privită. Aspectul „obiectiv" al experienței anxietății, care poate fi observat din afară, este sesizabil în patologiile grave la care se referea Goldstein, în contextele de formare a simptomului nevrotic sau, la persoanele „normale", în cazuri de *spleen*, de tendințe compulsive, de evitări fără sens și de întreruperi ale stării de conștiență.

bântui şi visele, pe când frica de la dentist, chiar dacă e mai intensă, se va disipa imediat ce ieşim din cabinetul stomatologului. Diferenţa esenţială constă în aceea că anxietatea ne loveşte chiar în nucleul stimei noastre de sine, ne ameninţă direct în miezul sentimentului propriei valori, care este cel mai important aspect al experimentării fiinţei noastre umane. Pe de cealaltă parte, frica nu ameninţă decât periferia existenţei noastre; în plus, ea poate fi obiectivată, aşa că putem face un pas înapoi, detaşându-ne de ea. Într-o măsură mai mare sau mai mică, anxietatea se pune de-a curmezişul procesului nostru de descoperire a fiinţei, ne tulbură percepţia temporală, ne întunecă amintirile şi ne şterge perspectivele de viitor* — de ce alte dovezi mai este nevoie pentru a arăta că anxietatea ne ameninţă chiar în centrul fiinţei noastre? Atunci când suntem acaparaţi de anxietate, nici nu mai suntem în stare să ne închipuim cum ar fi existenţa noastră „în afara" anxietăţii. De aceea, este atât de greu s-o suportăm şi de aceea multă lume preferă acestei poveri nişte dureri fizice care din exterior ar putea să pară mult mai neplăcute. Anxietatea este ontologică, pe când frica este lipsită de această dimensiune. Frica poate fi studiată ca un afect printre alte afecte, ca o reacţie printre alte reacţii. Pe când anxietatea nu poate fi înţeleasă decât ca ameninţare la adresa înseşi fiinţei noastre.

Această înţelegere a anxietăţii drept caracteristică ontologică ne pune şi mai clar în faţa problemelor de ordin terminologic. Pentru anxietate, Freud, Binswanger, Goldstein, Kierkegaard (aşa cum a fost

* Pentru o discuţie asupra acestui fenomen, vezi Eugene Minkowski, „Findings in a Case of Schizophrenic Depression", în volumul *Existence: A New Dimension in Psychology and Psychiatry*, ed. cit.

tradus în germană) folosesc termenul *Angst**, un cuvânt fără un echivalent univoc în alte limbi. A fost tradus şi prin *teamă*, dar atunci când spunem „Mi-e teamă să fac asta sau asta", pierdem din tăria cuvântului. De asemenea, unii specialişti în filosofie existenţialistă au tradus acest *Angst* prin „spaimă" sau „angoasă". Dacă vrem să păstrăm cuvântul *anxietate* strict ca echivalent pentru *Angst*, atunci dăm peste o dilemă. Pe de o parte, „anxietatea" riscă să fie diluată, să devină un sentiment printre alte sentimente, ceea ce convine abordării ştiinţific-experimentale, dar slăbeşte mult din forţa sugestivă a cuvântului; pe de altă parte, am putea alege cuvinte mai poetice, precum „angoasă" ori „spaimă", numai că acestea nu vor fi recunoscute drept categorii ştiinţifice. De aceea, experimentele de laborator centrate pe anxietate par să eşueze lamentabil atunci când trebuie să dea seama de puterea şi de calităţile tulburătoare ale anxietăţii, pe care le putem observa zilnic în practica de cabinet. Dar chiar şi discuţiile din contextul clinic despre simptomele nevrotice şi afecţiunile psihotice par adesea să rămână la suprafaţa problemei. Unul dintre ţelurile abordării existenţiale a anxietăţii este să redea acestui cuvânt forţa sugestivă pe care o are în limba germană. Este o trăire a unei ameninţări care presupune şi teamă, şi spaimă, este experienţa celei mai fundamentale şi mai dureroase ameninţări, căci ceea ce este pus în pericol este fiinţa însăşi. De aceea, opinia mea este că, atunci când avem de-a face cu tot felul de fenomene de anxietate (fie ca psihologi, fie ca psihiatri), demersul nostru va avea de câştigat dacă vom trece conceptul anxietăţii în planul ontologic.

Un alt aspect important al anxietăţii, care va fi mai clar acum, se referă la faptul că această stare implică

* Vezi şi cartea mea *The Meaning of Anxiety*, ed. cit., p. 32.

întotdeauna un conflict interior. Dar nu avem aici o reflectare a tensiunii dintre ființă și neființă? Anxietatea se instalează în acel moment în care individul se confruntă cu apariția unor posibilități care privesc împlinirea existenței sale. Numai că aceste noi potențialități presupun anularea securității din prezent, ceea ce conduce mai departe la refuzarea acestor noi posibilități. Nu întâmplător, trauma nașterii este văzută ca un prototip al anxietății — o interpretare bazată pe sensul etimologic al „anxietății" (latinescul *angere* înseamnă „a comprima", „a ține strâns"), ca durere și apăsare similară cu cea suferită în momentul în care, la nașterea naturală, bebelușul este scos din pântece. Considerarea anxietății ca traumă la naștere este o idee provenită, cum bine se știe, de la Otto Rank, pentru care orice fel de anxietate se înrădăcinează în această traumă. Freud a preluat parțial ideea, fără să accepte această generalizare. Chiar dacă nu este considerată în strânsă legătură cu nașterea copilului, trauma la naștere are cu siguranță o greutate simbolică semnificativă. Dacă nu ar exista posibilitatea unor noi deschideri, dacă unele potențialități n-ar presa atât de mult pentru a fi „aduse pe lume", atunci nici noi n-am mai resimți anxietatea. De aceea anxietatea este atât de strâns legată de problema libertății. Dacă individul n-ar avea (chiar și numai pentru o clipă) un dram de libertate, care să-i permită să realizeze noile posibilități, atunci n-ar mai resimți niciun fel de anxietate. Kierkegaard s-a referit la această anxietate ca la o „ameteală provocată de libertate", după care a explicitat: „Anxietatea reprezintă realitatea libertății ca potențialitate, înainte ca această libertate să se materializeze". Goldstein ilustrează acest lucru arătând cât de des indivizii și chiar colectivitățile renunță la libertatea lor în speranța că vor scăpa de incomoda anxietate. El amintește de indivizii care se ascund după rigiditatea

dogmatică sau de grupurile din Europa care au aderat la fascism în perioada interbelică*. Oricum am lua-o, discuția despre *Angst* pune în evidență și aspectele sale pozitive: anxietatea demonstrează că există în prezent niște noi potențialități (niște noi posibilități ale ființei), amenințate cu neființa.

Am afirmat deja că, în momentul în care individul se confruntă cu problema realizării potențialităților sale, intră într-o stare de *anxietate*. Acum, mergem și mai departe, susținând că, atunci când persoana nu reușește să ducă la împlinire acele potențialități (când neagă acele posibilități), ea este cuprinsă de sentimentul de *culpă*. Altfel spus, culpa este, și ea, o caracteristică ontologică a existenței umane**.

Tot ce-am afirmat mai devreme este demonstrat cât se poate de sugestiv de cazul rezumat de Medard Boss, cel al unui pacient care suferea de o tulburare obsesiv-compulsivă***. Acest bolnav, el însuși medic de profesie, se spăla în mod compulsiv pe mâini. Fusese deja în alte două tipuri de terapie — freudiană și jungiană. Avusese pentru o vreme un vis ce-l bântuia în mod obsesiv, referitor la niște turle de biserică. În analiza freudiană, ele au fost interpretate drept niște simboluri falice, pe când terapeutul jungian a găsit aici

* Kurt Goldstein, *Human Nature in the Light of Psychopathology* (Cambridge: Harvard University Press, 1940).

** Se poate argumenta cu temei că ceea ce numesc „culpă ontologică" ar trebuie să fie numită „culpă existențială universală". Cei doi termeni desemnează în mare același lucru; de aceea, am decis să folosesc în continuare termenul „ontologic" așa cum l-am utilizat deja în scrierile anterioare.

*** Medard Boss, *Psychoanalyse und Daseinsanalytik* (Berna și Stuttgart: Hans Huber, 1957). Îi sunt recunoscător cercetătorului Erich Heydt, coleg cu Boss, care a tradus pentru mine fragmente din această carte și cu care am discutat pe larg viziunea filosofică a lui Medard Boss.

nişte simboluri religioase arhetipale. Chiar dacă pacientul putea să discute inteligent şi vreme îndelungată despre aceste interpretări, comportamentul său nevrotic compulsiv îl deranja la fel de mult, deşi iniţial se bucurase de o perioadă de acalmie. În primele luni ale terapiei sale alături de Boss, pacientul a relatat despre un alt vis recurent în care se apropia de uşa unei toalete, dar aceasta era tot timpul încuiată. Boss s-a mulţumit doar să-l întrebe de fiecare dată de ce era nevoie ca uşa să fie încuiată — de ce trebuia „să fie tras zăvorul", ca să folosim cuvintele terapeutului. În cele din urmă, pacientul a avut un vis în care se făcea că reuşea să intre pe acea uşă. Înăuntru s-a văzut pe sine însuşi în mijlocul unei biserici, acoperit de excremente şi legat de mijloc cu o funie care-l trăgea în sus atunci când băteau clopotele. Pacientul era legat şi tras cu atâta putere, încât se temea că va fi sfâşiat în bucăţele. În următoarele patru zile, a suferit un episod psihotic, timp în care Boss a rămas la capul patului său, după care analiza a continuat, conducând la un rezultat foarte bun.

În discutarea acestui caz, Boss observă că pacientul său se simţea vinovat pentru că ar fi „încuiat" câteva din potenţialităţile sale definitorii. *Deci,* suferea de culpa existenţială. Vorbim despre un „eşec" în dezvoltarea fiinţei noastre sau de o „uitare a fiinţei", cum o numeşte Boss, atunci când nu suntem în stare să ducem la împlinire fiinţa noastră, să fim autentici şi să evităm căderea în conformism şi în anonimatul lui „se" (*das Man*). „Dacă ne blocăm potenţialităţile, atunci ne vom face vinovaţi faţă de (sau *răspunzători pentru*, cum mai poate fi tradusă expresia germană originară) ceea ce ni s-a dat de la bun început, în „miezul" fiinţei noastre. Pe această stare existenţială de culpă (sau de răspundere), se fundamentează toate sentimentele de vinovăţie în nenumăratele forme şi deformări sub care se poate

actualiza această stare", observă Boss. Şi chiar acest lucru i s-a întâmplat şi pacientului său. El „încuiase" deopotrivă potenţialităţile trupeşti şi spirituale ale experienţei (aspectele legate de „pulsiuni" şi cele legate de „divinitate", în termenii lui Boss). Iniţial, pacientul acceptase explicaţiile în termeni de libido, respectiv în termeni arhetipali, despre care ştia tot ce se putea şti. Însă aceasta era de fapt calea cea mai bună pentru a ocoli întreaga problemă, după cum observă Boss. De vreme ce pacientul nu-şi asuma la nivelul existenţei sale aceste potenţialităţi corporale şi spirituale, era în culpă şi răspunzător faţă de sine. De aici au pornit nevroza şi psihoza sa.

Într-o scrisoare ulterioară adresată lui Boss, pacientul notează că motivul pentru care el n-a putut să-şi asume cu adevărat „caracterul anal" în şedinţele sale psihanalitice a fost pentru că „simţea că nici psihanalistul nu-şi dezvoltase pe deplin fundamentul existenţial". Psihanalistul încerca de fiecare dată să reducă imaginea onirică a turlelor de biserică la nişte simboluri genitale, aşa încât „toate conotaţiile religioase se reduceau în mintea sa la nişte aburi ai sublimării". Din acelaşi motiv, nici explicaţia arhetipal-simbolică n-a putut fi împăcată cu abordarea aspectelor corporale, aşa încât nu s-a putut ajunge la o bună armonizare a experienţei religioase.

Merită subliniat faptul că Boss afirmă despre pacientul său că *este* în culpă, şi nu doar că *are sentimente de culpabilitate.* Această manieră de exprimare este una radicală şi are consecinţe extrem de importante. Propune o abordare existenţială, ce reuşeşte să străpungă ceaţa deasă care acoperă o bună parte din discuţia psihologică referitoare la culpă sau vinovăţie. Această discuţie a pornit adesea de la premisa că trăirile noastre pot fi reduse la nişte vagi „sentimente

de vinovăție", ca şi cum nu ar fi contat dacă această culpă era sau nu reală. Această reducere a culpei la un sentiment vag conturat nu este oare una dintre cauzele principale pentru care procesul terapeutic ne apare uneori ca iluzoriu, ca lipsit de realitate? Şi, ne întrebăm mai departe, oare acest fapt nu conduce tocmai la întărirea nevrozei pacientului care este astfel tentat să nu ia în serios culpa pe care o resimte şi să se împace cu faptul că a renunţat la propria fiinţă? Abordarea lui Boss este una radical existenţială tocmai pentru că ia cât se poate de în serios fenomenele reale — aici fiind vorba despre culpă. Să mai adăugăm că această culpă nu se leagă doar de aspectele religioase al experienţei pacientului: noi putem să ne simţim vinovaţi şi pentru că nu ne asumăm dimensiunile anale ori genitale sau alte aspecte corporale ale vieţii; la fel ne putem simţi în culpă şi pentru că n-am integrat diverse aspecte intelectuale sau religioase, fără să aibă legătură directă cu religiosul. Această abordare a culpei nu presupune în niciun caz că terapeutul manifestă vreo prejudecată critică faţă de pacient. Este vorba doar despre faptul că trebuie să luăm în considerare cât se poate de atent şi de serios viaţa şi experienţa pacientului.

Am amintit aici doar o formă a culpei ontologice — cea care provine din blocarea propriilor potenţialităţi. Dar există şi alte forme ale acestei vinovăţii. De exemplu, vorbim despre o culpă ontologică resimţită în raport cu semenii noştri; aceasta provine din faptul că fiecare individ are în mod inevitabil o perspectivă limitată şi uşor deformată asupra celorlalţi. Aceasta înseamnă că de fiecare dată ne vom crea o imagine schimonosită a celuilalt şi, în consecinţă, nu vom reuşi să înţelegem şi să satisfacem nevoile semenului. Aici nu vorbim despre un comportament imoral inadecvat, impropriu, chiar dacă uneori culpa ar putea fi alimentată

şi de lipsa unui simţ moral ascuţit. Culpa ontologică este un rezultat inevitabil al faptului că fiecare dintre noi reprezintă o individualitate aparte şi nu poate privi lumea decât prin propriii ochi. Înrădăcinată în structura noastră existenţială, culpa este sursa de bază pentru o atitudine smerită şi echilibrată, dar şi pentru gestul nesentimental de iertare a semenilor noştri.

Prima formă de culpă ontologică (cea legată de blocarea potenţialităţilor) corespunde, în mare, acelei sfere a lumii despre care vom vorbi pe larg în capitolul 9 — este vorba despre lumea proprie sau *Eigenwelt*. A doua formă a culpei, cea în care ne simţim vinovaţi faţă de ceilalţi, are de-a face cu lumea împărtăşită, cu acea *Mitwelt*. (Cele două declinări ale lumii vor fi discutate mai încolo.) Există şi o a treia formă a culpei ontologice, pe care aş numi-o „culpa de separare" în raport cu natura ca întreg. Acesta este cel mai complex şi mai cuprinzător aspect al culpei ontologice. Poate părea ceva destul de confuz, de vreme ce n-avem aici spaţiul pentru explicaţii aprofundate; din motive de completitudine a demersului, o vom include în aria mai largă a culpei ontologice. Această a treia formă de vinovăţie, referitoare la ruptura faţă de natură, s-ar putea să ne afecteze mult mai puternic decât ne închipuim noi, căci ea este strâns legată de epoca ştiinţifică a modernităţii occidentale. Ea este superb ilustrată într-un fragment clasic din Anaximandru, unul din primii filosofi ai Greciei antice: „Principiul tuturor lucrurilor este infinitul sau nelimitatul. Căci de acolo de unde ele se nasc tot acolo trebuie să se şi întoarcă. Astfel, toate lucrurile plătesc, fiecare la rândul său, pentru nedreptăţile făcute altora de-a lungul vremii".

Culpa ontologică are o serie de caracteristici, din care vom aminti câteva. Mai întâi, fiecare este marcat de această vinovăţie. Nu e nimeni dintre noi care să

nu distorsioneze realitatea semenilor săi şi care să-şi împlinească pe deplin propriile potenţialităţi. Fiecare dintre noi se regăseşte într-o relaţie dialectică în raport cu posibilităţile sale efective, aşa cum se vede în mod clar din visul pacientului lui Boss, sfâşiat între deşeurile mundane şi clopotniţă. În al doilea rând, culpa ontologică nu este cauzată de interdicţiile culturale sau de interiorizarea cutumelor de civilizaţie; ea este înrădăcinată direct în faptul conştiinţei de sine. Culpa ontologică nu provine din faptul că m-aş simţi vinovat în urma încălcării poruncilor părinteşti, ci se trage din faptul că mă percep ca pe o persoană care poate să aleagă sau care eşuează în a lua vreo decizie. Fiecare fiinţă umană trăieşte această culpă ontologică, deşi *conţinutul* ei poate să varieze de la o cultură la alta şi va fi marcat în mod decisiv de factorii de civilizaţie.

În al treilea rând, culpa ontologică nu va trebui să fie confundată cu vinovăţia morbidă sau nevrotică. Dacă nu va fi asumată şi dacă va fi refulată, culpa ontologică se poate transforma într-un sentiment nevrotic de vinovăţie. Aşa cum anxietatea nevrotică este un produs al neasumării anxietăţii ontologice normale, la fel şi culpa nevrotică este un rezultat al unei culpe ontologice neluate în seamă. În măsura în care persoana devine conştientă de această vină şi şi-o acceptă (aşa cum a reuşit pacientul lui Boss), atunci starea sa de vinovăţie nu va intra în sfera morbidului şi a nevrotismului. În al patrulea rând, culpa ontologică nu este responsabilă pentru „formaţiunile reacţionale", ci are un efect constructiv la nivelul personalităţii. Concret, culpa ontologică ar trebui să conducă la modestie şi receptivitate în relaţia cu semenii şi la un plus de creativitate în exploatarea propriilor potenţialităţi.

FAPTUL-DE-A-FI-ÎN-LUME

Dacă descoperirea fiinţei este obiectivul esenţial pentru practicienii psihoterapiei existenţiale, o ţintă aproape la fel de importantă este înţelegerea persoanei în cadrul lumii sale. „Pentru a înţelege pacienţii obsesionali, mai întâi trebuie să înţelegem cum arată lumea lor", scrie Erwin Straus. Iar acest lucru este, cu siguranţă, valabil pentru orice fel de afecţiune, de fapt pentru orice fiinţă umană. Căci a fi împreună înseamnă de fapt *a fi împreună în aceeaşi lume*; iar a cunoaşte ceva înseamnă a cunoaşte în contextul aceleiaşi lumi. Lumea fiecărui pacient trebuie percepută din interior: ea trebuie să fie văzută şi cunoscută, pe cât posibil, din unghiul celui ce trăieşte în ea. „Noi, psihiatrii", scrie Binswanger, „ne-am concentrat mult prea mult asupra devierilor pacienţilor noştri de la viaţa aşa cum o ştim din lumea noastră comună, în loc să ne focalizăm în mod primar asupra lumii private a pacientului, aşa cum a procedat în mod sistematic şi în premieră Freud"*.

* L. Binswanger, „The Existential Analysis School of Thought", *op. cit.*, p. 197.

Problema este însă cum putem proceda pentru a înțelege lumea celuilalt. Ea nu poate fi privită din exterior ca o colecție de obiecte, căci aceasta ar falsifica-o întru totul; dar nu poate fi nici înțeleasă prin identificare afectivă, căci în acest mod nu vom face decât să anulăm realitatea propriei noastre existențe. Asta, da dilemă! De fapt, avem nevoie de o abordare care să extirpe „cancerul" — adică se ne scape de tradiționala dihotomie subiect–obiect.

De ce este așa de urgent să redescoperim omul ca ființă-în-lume? Pentru că prin aceasta vom trata una dintre cele mai acute probleme ale omului modern — anume faptul că *și-a pierdut lumea*, adică nu mai are parte de experiența comunității. Kierkagaard, Nietzsche și existențialiștii care-i urmează îndeaproape au observat de fiecare dată că există două surse principale ale anxietății și depresiei omului modern occidental: prima este pierderea sentimentului ființei, a doua constă în pierderea lumii sale. Adepții analizei existențiale cred că există suficiente dovezi care să confirme aceste profeții. Ei sunt de părere că omul occidental al secolului XX resimte nu doar o alienare față de universul uman, dar și față de lumea naturală (față de care se simte înstrăinat, îndepărtat).

Scrierile Friedei Fromm-Reichmann și ale lui Sullivan descriu starea persoanei care și-a pierdut lumea. Acești autori (și alții din aceeași orientare) indică felul în care probleme de tipul singurătății, izolării sau înstrăinării sunt abordate tot mai des în literatura psihiatrică. De aici am putea înțelege că avem de-a face nu doar cu o atenție crescută acordată de psihiatri și psihologi acestor suferințe, dar și cu o frecvență mărită a acestor afecțiuni. Aproximând lucrurile, simptomele izolării și înstrăinării reflectă starea unei persoane care nu mai poate să relaționeze cu

lumea. Unii psihoterapeuți au observat că tot mai mulți pacienți manifestă trăsături schizoide și că problema „numărul unu" a zilelor noastre nu mai este isteria, ca în vremea lui Freud, ci frecvența tipului schizoid. Iar aici ne referim la dificultățile prin care trec persoanele care se simt rupte de lume, care se plâng că nu mai pot relaționa și că nu mai simt nimic, tinzând astfel către depersonalizare și disimulând aceste probleme cu ajutorul intelectualizării și al limbajului tehnicizat*.

Există o mulțime de semne care ne indică faptul că sentimentul izolării, al alienării sinelui față de lume, îi afectează nu doar pe cei care suferă de patologii psihice, dar și pe nenumărații indivizi „normali" ai zilelor noastre. Riesman oferă o serie de date socio-psihologice în studiul său referitor la „mulțimea înstrăinată" (*The Lonely Crowd*), pentru a demonstra că tipul caracterial izolat, singur și alienat este definitoriu nu doar pentru pacienții nevrotici, ci pentru întreaga societate. În plus, el observă că acest gen de probleme este tot mai des întâlnit în ultimele decenii în societatea noastră. El mai atrage atenția asupra felului în care oamenii nu mai relaționează cu lumea decât într-o manieră *tehnică* — persoanele „orientate spre exterior" (acesta este tipul definitoriu pentru zilele noastre) se raportează la toate cele din jur vizând doar aspectele lor tehnice, „obiective". În această manieră de tematizare a lumii, noi nu mai spunem că „Ne-a plăcut meciul", ci că „A fost un joc *bine executat*"; la fel ne referim la un articol de ziar ca fiind „*bine scris*" și tot așa... Există și alte portretizări ale acestei stări de izolare și însingurare personală în cadrul societății, așa cum se poate vedea în cartea lui

* Merită observat cât de apropiată este această descriere (chiar și la nivel terminologic) de ceea ce înfățișează psihanaliștii de la mijlocul anilor 1970 ca fiind „personalitatea narcisică" — aici mă refer mai ales la Heinz Kohut și Otto Kernberg.

Fromm, *Fuga de libertate*, mai ales în pasajele referitoare la contextul socio-politic. Acelaşi lucru poate fi regăsit în opera lui Karl Marx, când se referă la dezumanizarea ce rezultă din tendinţa capitalismului modern de a aprecia totul din perspectiva „obiectivă", externă, a banilor. Alienarea, sub aspectul ei spiritual, este, de asemenea, tratată de către Paul Tillich. *Străinul* lui Camus şi *Castelul* lui Kafka sunt ilustrări surprinzătoare ale aceleiaşi stări: ambele romane oferă o imagine vie şi pregnantă a omului care se simte alienat în lumea sa, se simte un străin faţă de ceilalţi pe care încearcă sau pretinde că-i iubeşte; personajele celor doi scriitori rătăcesc prin lume copleşite de un sentiment de confuzie şi depeizare, ca şi cum nu ar mai fi familiare cu nimic din jurul lor, ca şi cum s-ar afla într-o ţară străină, unde nu cunosc limba şi nici nu au vreo şansă s-o înveţe, fiind veşnic destinaţi disperării, lipsei de comunicare, înstrăinării şi abandonului.

Să nuanţăm puţin: această „pierdere a lumii" nu rezidă doar în lipsa unor relaţii interpersonale, a unei comunicări cu semenii. Această stare ne cuprinde la un nivel şi mai profund decât cel al raporturilor sociale, de vreme ce simţim o înstrăinare inclusiv faţă de natură. Este o experienţă specifică a alienării, denumită „singurătate epistemologică"*. Toate aceste aspecte

* Sintagma „singurătate epistemologică" este folosită de David Bakan pentru a descrie felul în care omul occidental resimte izolarea de lumea sa. El priveşte această însingurare ca provenind din scepticismul moştenit de la empiriştii britanici Locke, Berkeley şi Hume. Greşeala lor principală, susţine Bakan, a fost să considere „gânditorul ca fiind esenţialmente singur, în loc să-l vadă ca parte a unei comunităţi de gândire" ("Clinical Psychology and Logic", *American Psychologist*, decembrie 1956, p. 656). E interesant faptul că, în buna tradiţie psihologică, Bakan consideră această eroare dintr-un punct de vedere social — ca separare de comunitate. Dar aceasta nu este oare

economice, sociale şi psihice ale alienării au, după cum se vede, o sursă comună: anume acea înstrăinare care a apărut în urma distanţării tot mai mari, din ultimele secole, dintre subiect şi lumea obiectivă. Această alienare s-a exprimat veacuri de-a rândul prin străduinţa omului occidental de a pune stăpânire *asupra* naturii, iar în prezent este vizibilă prin înstrăinarea de natură şi printr-un sentiment vag, nearticulat şi în parte refulat al necesităţii de a reface legăturile cu lumea naturală, inclusiv cu propriul corp.

Aceste fraze pot să pară nelalocul lor într-o epocă în care, aparent, ne-am pus toată încrederea în ştiinţă. Dar să privim lucrurile mai îndeaproape. Erwin Straus observă cum Descartes, părintele gândirii moderne, considera că Eul şi conştiinţa ar fi separate de lume şi de celelalte persoane*. Altfel spus, conştiinţa este ruptă de lume şi subzistă în mod independent. Senzaţiile în sine nu ne spun nimic despre lumea exterioară; ele ne oferă doar nişte date pe baza cărora deducem prin inferenţă cum arată această lume. Descartes a devenit în zilele noastre un soi de ţap ispăşitor, asupra căruia se aruncă toată vina pentru dihotomia dintre subiect şi obiect, însă el nu face decât să reflecte spiritul vremii sale şi vectorii ce subîntind cultura modernă, pe care i-a surprins cu luciditate şi i-a descris cu o claritate uimitoare. Straus mai subliniază că, în raport cu preocupările „mundane" ale omului modern, gândirea Evului Mediu pare ca fiind dintr-o cu totul altă lume. Totuşi, sufletul creştinului

mai degrabă un simptom care ascunde adevărata cauză? Şi mai clar formulat: îndepărtarea de comunitate nu este oare doar una dintre căile de manifestare a unei izolări mai profunde şi mai cuprinzătoare?

* Cf. *Existence: A New Dimension in Psychology and Psyhiatry*, ed. cit., p. 142.

medieval era considerat, în măsura în care se afla pe pământ, într-o strânsă relație cu lumea. Omul se raporta la lumea din fața sa de o manieră cât se poate de firească (v. Giotto) iar corpul era perceput ca o realitate imediată, efectivă (v. Sf. Francisc). Însă, odată cu Descartes, sufletul şi natura s-au despărțit definitiv. Natura aparține strict de domeniul acelor *res extensa*, adică a lucrurilor care există în spațiu („întinse") şi care pot fi înțelese matematic. Cunoaşterea lumii devine un proces indirect — adică prin inferență, prin deducție. De aici vine acea problemă care a încurcat întreaga gândire modernă şi care-şi arată ultimele implicații abia în secolul XX. Straus observă cum tratatele clasice de neurologie şi fiziologie au acceptat această dogmă carteziană şi au încercat să demonstreze că ceea ce se petrece la nivel neurologic nu are o legătură directă cu lumea reală, ci între cele două există doar un raport ca de la semn la lucrul indicat. „Doar inferențele inconştiente conduc la presupoziția existenței unei lumi exterioare."

Cititorii interesați de istoria ideilor îşi vor aminti de contextul la fel de relevant al faimoasei teorii a lui Leibniz care afirmă că întreaga realitate este compusă din *monade*. Monadele nu au uşi şi nici ferestre prin care să comunice între ele, fiecare fiind separată, izolată. „Fiecare astfel de unitate este singură, există pentru sine, fără să comunice direct cu alte monade. Însă cum această idee este înfiorătoare, a fost nevoie de o ipoteză care să armonizeze cumva lucrurile. S-a spus că în fiecare monadă lumea este prezentă în potență şi că dezvoltarea fiecărui individ se desfăşoară într-o armonie naturală cu evoluția celorlalți. Aceasta este cea mai profundă situare metafizică din perioada de început a civilizației burgheze. Şi s-a potrivit foarte bine pentru că pe atunci încă exista o lume împărtăşită (comună), în

ciuda atomizării sociale crescânde"*. Teoria „armoniei prestabilite" nu este decât o metamorfozare a ideii religioase de providență. Relația dintre persoană şi lume ar fi cumva „preordonată". Descartes susține cam în aceeaşi manieră că Dumnezeu — a cărui existență crede că a demonstrat-o — ar garanta relația dintre conştiință şi lume. Contextul socio-cultural al zorilor modernității era de aşa manieră, încât „credința" împărtăşită de Leibniz şi Descartes chiar *funcționa:* adică reflecta faptul că mai există încă o lume comună. Însă acum, când Dumnezeu nu doar că a „murit", dar i s-a cântat şi prohodul, puternica alienare (izolare) inerentă raporturilor dintre om şi lume este tot mai vizibilă. Ca s-o spunem pe şleau, în clipa în care valorile umaniste şi iudeo-creştine s-au dezintegrat, prin procesele amintite mai sus, consecințele n-au întârziat să apară.

Astfel, nu este deloc întâmplător că omul modern se simte înstrăinat de natură şi că fiecare conştiință există izolată, doar pentru sine. Această stare de fapt a fost „inculcată" în educația noastră şi, într-o anume măsură, şi în limbajul nostru. Iar asta înseamnă că, dacă vrem să depăşim această stare de izolare, trebuie să face mult mai mult decât să ne repunem în ordine ideile la care aderăm în prezent.

Să vedem acum în ce fel practicienii analizei existențiale încearcă să redescopere omul în ipostaza sa de ființă interrelaționată cu lumea şi să evidențieze lumea ca pe ceva ce poate da sens omului. Ei susțin că persoana şi lumea acesteia sunt una, constituie o structură unitară; expresia „faptul-de-a-fi-în-lume" exprimă tocmai această situație. Cei doi poli, sinele şi lumea, sunt întotdeauna într-o relație dialectică. Sinele implică

* Paul Tillich, *The Protestant Era* (Chicago, Illinois: The University of Chicago Press, 1948), p. 246.

lumea şi reciproca; cei doi termeni nu pot exista unul fără celălalt şi fiecare poate fi înţeles doar pornind din polul opus. De aceea, nu are niciun sens să ne referim la relaţia om–lume ca la una eminamente *spaţială* (deşi adesea chiar aşa facem). Sintagma „chibritul *din* cutie" implică desigur o relaţie spaţială, dar când vorbim despre omul *din* birou, *din* apartamentul său ori care se află *în* hotelul de la malul mării, atunci noi ne referim la cu totul altceva*.

Lumea unei persoane nu poate fi înţeleasă prin simpla descriere a mediului ei ambiant, indiferent de cât de nuanţată ar fi această descriere. Aşa cum vom arăta mai departe, mediul ambiant este doar unul dintre modurile lumii; iar tendinţa de a vorbi despre persoană ca despre cineva care se află *într-un* mediu sau despre „influenţa mediului asupra individului" este doar un semn al unor simplificări excesive. Chiar şi dintr-o perspectivă biologică, avem tot dreptul să asumăm existenţa tot atâtor medii înconjurătoare (*Umwelten*) câte animale există, după cum susţine Von Uexküll; „nu există un timp şi un spaţiu unice", arată el, „ci fiecărui subiect îi corespunde un timp şi un spaţiu"**. Mai putem susţine atunci că omul n-ar avea lumea lui proprie? Desigur, această idee naşte următoarea dilemă: chiar

* Din acest motiv Heidegger preferă să spună că omul, ca *Dasein*, mai degrabă „sălăşluieşte" într-un loc anume, decât „este" în acel loc. Felul în care el foloseşte termenul de „lume" se apropie de conceptul grecesc de *kosmos*, adică acel „uni-vers" faţă de care acţionăm şi la care reacţionăm. Heidegger îi reproşează lui Descartes preocuparea excesivă pentru *res extensa* — mai precis că a analizat toate lucrurile şi obiectele din lume, dar a uitat să analizeze cel mai important fapt al acestei lumi, acela al relaţiei semnificative dintre obiecte şi persoană. Gândirea modernă l-a urmat cu fidelitate pe Descartes, ceea ce a condus la dificultăţile noastre de a înţelege natura fiinţei umane.

** Vezi Binswanger, *art. cit.*, p. 196.

dacă nu putem descrie lumea în termeni puri obiectivi, noi nu o putem reduce nici la nişte termeni pur subiectivi — adică n-o putem înfăţişa doar aşa cum ne apare în imaginaţie, chiar dacă şi asta este parte din lume.

Lumea reprezintă structura relaţiilor semnificante prin care o persoană există şi participă la acest univers. Astfel, lumea include şi evenimentele trecute care-mi condiţionează existenţa, şi toate tipurile de influenţe deterministe care acţionează asupra mea. Şi toate aceste elemente mă afectează în măsura în care eu *relaţionez cu ele*, sunt conştient de ele, le port cu mine, le modelez şi le dau o formă stabilă în fiecare moment al relaţionării mele cu lumea. Căci a fi conştient de lumea ta înseamnă în acelaşi timp şi a-i da o formă.

Lumea nu se reduce la evenimentele trecute care ne determină, ci include toate posibilităţile care se deschid în faţa unei persoane şi care nu sunt de ordinul unor simple întâmplări într-un context istoric. Cu alte cuvinte, lumea nu poate fi identificată cu o anumită „cultură". Include acea cultură, dar şi multe altele, cum este acea *Eigenwelt* (lumea proprie ce nu poate fi redusă la o simplă interiorizare a culturii), precum şi toate viitoarele posibilităţi ale individului.* „Ca să ne facem o idee despre inimaginabila bogăţie şi profunzime a lumii şi despre posibilele sale semnificaţii pentru om, să ne imaginăm cum ar fi ca cineva să cunoască toate culturile şi toate limbile pământului", scrie Schachtel, care continuă: „Dacă ştiinţa lui s-ar reduce doar la teoria

* Prin cuvântul *cultură* ne referim de obicei la o realitate care are întâietate faţă de individ, ca atunci când vorbim despre „influenţa culturii asupra individului". Această folosire a termenului este probabil o consecinţă a dihotomei subiect-obiect, din care provin şi conceptele de „individ" şi „cultură". Ceea ce se omite aici este tocmai faptul că individul însuşi este în fiecare clipă şi un creator al propriei sale culturi.

pură, atunci ar avea doar o cunoaştere a trecutului acestei lumi; însă dacă ar participa cu toată persoana sa la această descoperire a lumii, atunci ar avea acces la o infinitate de posibilităţi viitoare"*. Ceea ce deosebeşte în mod decisiv lumea omului de lumile închise ale plantelor şi animalelor este tocmai caracterul „deschis" al lumii sale. Prin aceasta, nu vrem să negăm finitudinea vieţii; cu toţii suntem limitaţi de moarte şi de bătrâneţe, cu toţii suntem ameninţaţi de diverse boli. Ce vreau să zic aici este că aceste posibilităţi ne sunt date în contextul existenţei noastre contingente. Într-un sens dinamic, aceste posibilităţi viitoare reprezintă cel mai important aspect al lumii oricărei fiinţei umane. Căci prin ele, omul „construieşte şi modelează lumea" — o sintagmă preferată a adepţilor terapiei existenţiale.

Lumea nu este niciodată ceva static, ceva care să ne fie deja „dat" şi pe care persoana s-o „accepte" sau la care să se „ajusteze" ori cu care să se „confrunte".

* „Deschiderea faţă de lume reprezintă caracteristica umană distinctivă a vieţii conştiente a individului", spune mai departe Schachtel. El discută într-o manieră clară şi convingătoare despre traiul în timp şi spaţiu care defineşte omul în contrast cu plantele şi animalele. „În cazul animalelor, afectele şi poznirile lor rămân în cea mai mare măsură legate de organizarea instinctelor moştenite. Animalul este dotat cu această structură a unei lumi închise (a se vedea conceptele lui J.v. Uexküll de *Merkwelt* şi *Wirkwelt* — lume a semnelor, respectiv lume a acţiunii), care corespunde organizării sale. Relaţia omului cu lumea sa este una deschisă, guvernată doar într-o mică măsură de determinările instinctuale şi într-o măsură mult mai mare de învăţare şi explorare. Acesta este contextul în care omul îşi construieşte relaţiile complexe şi schimbătoare cu semenii săi şi cu lumea şi cultura în care trăieşte." Omul şi lumea sunt atât de strâns înlănţuiţi, încât Schachtel poate susţine că „toate emoţiile noastre se ivesc din... distanţa spaţială şi temporală ce apare între noi şi lume" — vezi articolul său „On Affect, Anxiety and Pleasure Principle", inclus în cartea sa *Metamorphosis* (New York: Basic Books, 1959), pp. 19–77.

Lumea presupune mai curând un tipar dinamic, căci de vreme ce am o conştiinţă de sine, sunt într-un plin proces de modelare şi de recreare a lumii. În acest sens vorbeşte şi Binswanger despre o lume „către care tinde existenţa umană şi în funcţie de care se modelează pe sine", accentuând că, în vreme ce un copac sau un animal ascultă de „planul" impus de mediul lor, „existenţa umană nu doar că include numeroase moduri de a fi, ci se înrădăcinează chiar în această diversitate de potenţialităţi ale fiinţei"*.

Importanţa şi eficienţa analizei existenţiale a „lumii" pacientului reies din studiul lui Roland Kuhn dedicat pacientului său Rudolf, ucenicul de măcelar care a ucis o prostituată**. După cum rezumă Kuhn:

> Pe 23 martie 1939, Rudolf R., un ucenic de măcelar în vârstă de douăzeci şi unu de ani, muncitor şi la locul său, fără cazier, împuşcă o prostituată cu intenţia vădită de o ucide.
>
> În dimineaţa acelei zile, şi-a dat demisia, şi-a donat hainele de duminică şi a cumpărat un pistol şi nişte gloanţe, luând trenul către Zürich. Acolo s-a plimbat pe străzi ziua întreagă, poposind la mai multe terase, dar fără să bea în exces. La ora cinci după-masă, a întâlnit o prostituată într-un bar, a însoţit-o până în camera ei, a întreţinut relaţii sexuale cu ea, iar după ce s-au îmbrăcat la loc, a tras cu pistolul în ea. Aceasta a fost atinsă uşor de glonţ, scăpând cu o rană superficială. Imediat după comiterea nelegiuirii, Rudolf s-a predat la poliţie.

* Ludwig Binswanger, „The Existential Analysis School of Thought", ed. cit., p. 191. Merită să amintim aici şi paralelele pe care Binswanger le stabileşte între concepţia sa despre „lume" şi cea a lui Kurt Goldstein.

** Vezi textul lui Roland Kuhn din vol. colectiv *Existence...*, ed. cit., pp. 395–425.

Amintind că Rudolf se afla în perioada de doliu în urma morții tatălui său, Kuhn încearcă să înțeleagă îndeaproape „lumea celui aflat în doliu". Rudolf evitase și refulase doliul după mama sa care murise când el avea abia patru ani. De atunci, trăia într-o lume „ca de doliu" — adică, era mai tot timpul deprimat și nu părea în stare să se bucure de nimic. După moartea mamei sale, dormise în patul acesteia mai mulți ani, dând astfel impresia că o căuta sau că își dorea să aibă șansa de a o jeli și de a se elibera de ea. Kuhn amintește vorbele lui Rudolf: „Să ucizi este una dintre formele doliului prelungit". Cazul este prea complex pentru a-l lămuri aici. Dar la finele studiului, cititorul rămâne cu o imagine completă a „lumii celui aflat în doliu" (așa cum o descrie Kuhn) și înțelege de ce tentativa de ucidere a prostituatei poate fi un act de jelire a mamei. Nu cred că această imagine clară ar fi putut fi obținută altfel decât prin descrierea „pacientului-în-lumea-sa".

9

CELE TREI MODURI ALE LUMII

Analiza existențială, așa cum am indicat deja, distinge între trei moduri ale lumii — adică trei aspecte simultane ale acesteia — care definesc existența fiecăruia dintre noi ca „ființe-în-lume". Mai întâi, avem așa-numita *Umwelt*, cuvânt tradus literal prin „lume înconjurătoare"; este vorba despre universul biologic, desemnat adesea în zilele noastre ca „mediu înconjurător". În al doilea rând, avem acea *Mitwelt*, într-o tălmăcire mot-à-mot: „lumea-cu"; este vorba despre universul comun, împărtășit cu cei de-aceeași seamă ca noi, este lumea comunității. În al treilea rând, avem acea „lume proprie", *Eigenwelt*, universul relațiilor cu sine.

Primul mod, cel al acestei *Umwelt*, este ceea ce numim îndeobște drept „lume" — adică lumea obiectelor de lângă noi, lumea naturală. Orice organism are o *Umwelt*. În cazul animalelor și ființelor umane, această *Umwelt* include nevoile, pulsiunile și instinctele biologice — este acel univers care poate exista foarte bine și dacă, să spunem, nu am avea niciun fel de conștiință de sine. Este lumea legii și ciclurilor naturale, cea în care adormim și ne trezim, cea în care ne naștem și murim, cea în care

dorim şi obţinem satisfacţie. Este lumea adaptării şi a determinărilor biologice, este „lumea în care suntem aruncaţi", în care am fost azvârliţi vrând-nevrând odată cu naşterea noastră, este universul la care fiecare trebuie să ne ajustăm cumva. Analistul existenţial nu neagă realitatea lumii naturale — în termenii lui Kierkegaard: „Legea naturală este valabilă ca-ntotdeauna". Abordarea noastră nu împărtăşeşte orientarea gânditorilor idealişti care reduc lumea materială la un epifenomen. La fel, nu suntem de acord nici cu intuiţionistii care o transformă în ceva pur subiectiv. Deci, nu putem împărtăşi acele teorii care subestimează importanţa lumii determinate de biologic. Insistenţa de a lua cât mai în serios lumea natural-obiectivă este cu siguranţă o notă distinctivă a orientării noastre existenţiale. Citind scrierile existenţiale, am impresia că acestea ajung chiar să perceapă mediul natural (*Umwelt*) mult mai bine şi mai veridic decât cei care-l împart în „pulsiuni" şi „substanţe" — aceasta se întâmplă pentru că privirea nu se mulţumeşte să cuprindă doar acea *Umwelt*, ci o aşază în contextul mai larg a conştiinţei de sine specific umane*. Un bun exemplu poate fi modul în care Boss îşi înţelege pacientul şi visul său referitor la „excremente şi turla de biserică". Autorii existenţiali insistă, de asemenea, asupra faptului că am greşi foarte tare şi că am simplifica enorm lucrurile dacă am considera fiinţele umane ca şi cum această *Umwelt* ar reprezenta singurul mod de existenţă şi dacă

* În acest context, merită amintit că, spre deosebire de majoritatea gânditorilor secolului al XIX-lea, Kierkegaard şi Nietzsche au reuşit, în mod semnificativ, să acorde corpului atenţia pe care o merita. Şi au reuşit acest lucru în măsura în care n-au privit corpul doar ca pe o sumă de substanţe şi instincte, ci *ca pe unul dintre modurile realităţii persoanei*. Astfel, în momentul în care Nietzsche afirmă că noi „gândim cu trupurile noastre", el vizează ceva cu totul diferit faţă de behavioristi.

am încerca să ajustăm fiinţa umană strict după patul procustian al conceptelor specifice pentru *Umwelt*. În acest sens, în măsura în care fenomenul concret uman este luat cât se poate de în serios, putem spune că analiza existenţială este *mai empirică* decât mecanicismul, pozitivismul sau comportamentalismul.

Mitwelt reprezintă lumea interacţiunilor dintre fiinţele umane. Dar nu trebuie să subînţelegem că ar fi vorba despre „influenţa grupului asupra individului", sau despre „un spirit colectiv", sau despre diverse alte forme de „determinism social". Specificul acestei *Mitwelt* reiese foarte bine atunci când comparăm o turmă de animale cu o comunitate de persoane. Atent la chestiunile ecologice, arhitectul Howard Liddell a observat că pentru oile sale „instinctul de turmă rezidă în a-şi conserva mediul". Cu excepţia perioadei de împerechere şi a suptului la sân, o haită de câini, respectiv nişte copilandri se vor comporta aidoma oilor — adică vor încerca să-şi menţină mediul constant. Pe când într-un grup de persoane umane, are loc o dinamică mult mai complexă: ceilalţi semnifică ceva pentru mine în măsura relaţiilor pe care le stabilesc cu ei. Strict vorbind, ar trebui să spunem că animalele au un mediu ambiant (*environment*), pe când fiinţele umane au o lume (*world*). Căci lumea include, în plus, acea structură de sens care este creată prin interacţiunea persoanelor incluse în acel univers. Deci, semnificaţia pe care grupul o are pentru mine depinde parţial şi de felul în care eu m-am ataşat la acel grup. De aceea, iubirea nu va putea fi înţeleasă doar la nivelul ei biologic, ci va depinde şi de alţi factori, precum decizia personală şi angajamentele luate faţă de alţi semeni*.

* Martin Buber a discutat pe larg despre această *Mitwelt* în cartea sa filosofică *Eu şi Tu*. A se vedea şi conferinţele pe care le-a ţinut

Categorii de tipul „ajustare" şi „adaptare" sunt perfect adecvate pentru *Umwelt*. Mă adaptez la vremea rece şi îmi ajustez programul în funcţie de ciclurile de somn de care am nevoie; ce trebuie reţinut este că vremea nu se schimbă (nu e afectată în niciun fel) în funcţie de felul în care eu mă adaptez la ea. Ajustarea se poate produce între două obiecte sau între un obiect şi o persoană. În schimb, în *Mitwelt*, categoriile ajustării şi adaptării nu sunt deloc adecvate; mult mai acurat în acest context este termenul de *relaţionare*. Dacă insist ca o persoană să se „adapteze" în funcţie de dorinţele mele, atunci eu nu mai văd în acea persoană un *Dasein*, ci un instrument, un mijloc. Chiar şi atunci când îmi ajustez purtarea în funcţie de propria-mi persoană, eu mă folosesc de mine ca de un obiect. De aceea, este oarecum inadecvat să vorbim despre fiinţele umane în termeni de „obiecte sexuale"; odată ce ai transformat o persoană într-un „obiect sexual", nu mai poţi vorbi cu adevărat de o persoană. *Esenţa relaţionării constă în aceea că, în cadrul unei întâlniri, ambele persoane se schimbă*. În condiţiile în care fiinţele umane nu sunt foarte grav bolnave şi sunt într-o anumită măsură conştiente, relaţionarea va presupune o conştientizare reciprocă; ceea ce înseamnă că suntem deja în plin proces de influenţare mutuală la nivelul întâlnirii.

„Lumea proprie", *Eigenwelt*, este modul de existenţă cel mai puţin luat în seamă şi cel mai neînţeles în psihologia modernă şi în psihologia abisală; aproape că am putea zice că este ignorat. Această *Eigenwelt* presupune o conştiinţă de sine, o raportare la sine, şi este prezentă doar la nivelul fiinţei umane. Dar nu este

la Facultatea de Psihiatrie din Washington, publicate în nr. 20 al revistei *Psychiatry* (mai 1957). A se consulta mai ales conferinţa despre „Distanţă şi relaţie" (*Distance and Relation*).

doar o experienţă subiectivă, introspectivă. Este mai curând baza pornind de la care privim lumea reală în adevărata ei lumină, fundamentul care face cu putinţă relaţionarea. Este percepţia cea mai adecvată a ce anume poate însemna ceva din lume pentru mine (acest buchet de flori, această persoană aflată în faţa mea). Susuki a remarcat că în limbile orientale, cum este japoneza, adjectivele posedă întotdeauna implicaţia „pentru-mine". Altfel spus, când afirm că „această floare este frumoasă", vreau de fapt să spun că *„pentru mine,* această floare este frumoasă". În schimb, dihotomia occidentală dintre subiect şi obiect ne-a făcut să credem că am zis tot ce era de zis atunci când am constatat că floarea este frumoasă, ca şi cum am remarca un fapt rupt de noi şi ca şi când o afirmaţie ar fi cu atât mai adevărată, cu cât persoana noastră ar fi mai puţin implicată în starea de lucruri vizată de enunţ. Această excludere a modului *Eigenwelt* contribuie nu doar la un intelectualism arid şi la o pierdere a vitalităţii trăirii noastre, dar se vede foarte bine şi în felul în care lumea modernă tinde să piardă sentimentul realităţii experienţelor de care are parte.

Trebuie să fie clar pentru toţi că aceste trei moduri ale lumii sunt tot timpul interconectate şi intercondiţionate. În fiecare clipă, eu exist în *Umwelt*, în lumea biologică. Dar felul în care eu mă raportez la nevoia mea de somn sau la orice alt instinct (adică modul în care mă raportez, prin conştiinţa de sine, la un aspect sau altul din *Umwelt*) este crucial pentru semnificaţia pe care o va avea pentru mine şi pentru felul în care voi răspunde acestor nevoi. Fiinţa umană trăieşte simultan în *Umwelt, Mitwelt* şi *Eigenwelt*. Acestea nu sunt în niciun caz trei lumi diferite, ci sunt trei moduri simultane ale faptului-de-a-fi-în-lume.

Pornind de la descrierea de mai sus a celor trei moduri ale lumii, putem deduce o serie de implicaţii.

Una dintre acestea ar fi că realitatea ființei-în-lume se pierde în clipa în care *unul dintre cele trei moduri este privilegiat într-atât, încât celelalte două moduri ajung să fie excluse.* În acest sens, Binswanger susține că psihanaliza clasică se ocupă doar de *Umwelt.* Geniul și valoarea operei lui Freud stau în devoalarea ființei umane strict în interiorul modului *Umwelt,* al universului instinctelor, pulsiunilor, accidentelor și determinărilor biologice. Psihanaliza tradițională are un concept extrem de vag despre *Mitwelt,* modul interrelaționării persoanelor văzute ca subiecte. S-ar putea argumenta că psihanaliza include totuși dimensiunea de *Mitwelt,* de vreme ce indivizii au nevoie să-i întâlnească pe ceilalți fără de care nu-și vor putea satisface trebuințele biologice și de vreme ce pulsiunile libidinale fac necesare legăturile sociale. Dar, dacă am fi de acord cu această idee, n-am face decât să derivăm modul *Mitwelt* din modul *Umwelt,* adică să-l transformăm pe primul într-un epifenomen al celui de-al doilea. Ceea ce ar însemna că de fapt n-am avea de-a face cu *Mitwelt,* ci cu o formă derivată a acelei *Umwelt.*

Este destul de evident că orientările psihanalitice interpersonale au o bază teoretică suficientă pentru a se putea ocupa în mod direct de *Mitwelt.* Acest lucru este vădit, ca să luăm doar un exemplu, în teoria interpersonală a lui Sullivan. Chiar dacă nu se suprapun perfect, teoria interpersonală și modul *Mitwelt* au multe în comun. Există totuși un pericol, acela de a ignora cel de-al treilea mod — *Eigenwelt* —, lăsând relațiile interpersonale golite de conținut și sterile. Este bine știut faptul că Sullivan a criticat conceptul de personalitate individuală și a încercat din răsputeri să definească sinele în termeni de „valorizări reflectate" și în funcție de categoriile sociale — adică de rolurile pe care

persoanele le joacă în lumea interpersonală.* Teoretic vorbind, această abordare este destul de inconsecventă ca logică și, de asemenea, vine să contrazică alte contribuții foarte importante ale lui Sullivan. Practic, ea tinde să facă din sine o oglindă a grupului ce-l înconjoară, să golească sinele de vitalitate și autenticitate și să reducă lumea interpersonală la niște simple „relații sociale". Această abordare deschide până la urmă calea către conformismul social, ceea ce se opune în mod vădit intențiilor lui Sullivan și ale altor adepți ai teoriei interpersonale. Oricum, *Mitwelt* nu poate absorbi în mod automat nici dimensiunea lui *Umwelt,* nici pe cea a lui *Eigenwelt.*

Dar să ne întoarcem la modul lumii proprii — *Eigenwelt.* În acest punct, am ajuns la o graniță încă neexplorată de teoria psihoterapiei. Ce înseamnă o expresie de genul „sinele în relație cu el însuși"? Ce se întâmplă la nivelul fenomenelor conștiinței de sine și al conștientizării? Ce se petrece la nivelul „*insight*-ului" atunci când *Gestalt*-ul interior al unei persoane este complet reformat? Ce înțelegem până la urmă prin acea „cunoaștere de sine"? Toate aceste fenomene ni se întâmplă nouă, tuturor, și cumva ne sunt chiar mai intime

* Acest gen de abordare a fost inițiat pentru prima oară de William James, potrivit căruia „sinele este suma diferitelor roluri pe care persoana le joacă". Chiar dacă la vremea sa această definiție reprezenta un progres important în raport cu teoriile anterioare care susțineau ideea unui „sine" ficțional care trăiește într-un soi de vid, vrem totuși să punctăm faptul că această definiție este inadecvată și eronată. Dacă o luăm de bună, atunci obținem exact imaginea unui sine „nevrotic" și *neintegrat,* plus că nu mai știm exact cui anume să îi atribuim toate aceste roluri. În mod alternativ, propun să considerăm sinele nu ca pe o sumă a rolurilor jucate de el, ci ca pe acea capacitate prin care *știm că noi suntem cei care jucăm aceste roluri.* Acesta este singurul punct de coagulare, cel care face din roluri doar niște *manifestări* ale sinelui.

decât însăşi respiraţia. Totuşi, poate tocmai pentru că ne sunt atât de intime, nimeni nu ştie ce se petrece la nivelul acestor evenimente. Acest mod al relaţiei sinelui cu el însuşi reprezintă un aspect al experienţei pe care Freud nu l-a remarcat nicicând. De altfel, mă îndoiesc că există azi în psihoterapie vreo orientare care să poată aborda aşa cum se cuvine această dimensiune. Modul *Eigenwelt* este cu siguranţă cel mai greu de sesizat, mai ales în universul nostru occidental marcat de interese tehnice. E de aşteptat că modul *Eigenwelt* să fie zona în care deceniile următoare să ne aducă cele mai multe clarificări.

O altă implicaţie a analizei noastre asupra celor trei moduri de a-fi-în-lume este că ea ne oferă o bază mai bună pentru înţelegerea psihologică a iubirii. Este limpede că dimensiunea umană a experienţei iubirii nu poate fi lămurită strict între graniţele lui *Umwelt*. Şcoala interpersonală, familiarizată cu modul *Mitwelt*, a abordat, desigur, iubirea, plecând, de exemplu, de la experienţa „camaraderiei" (cazul lui Sullivan) sau de la dificultatea de a iubi într-o societate alienantă (conform analizelor lui Fromm). Dar ne îndoim că vreuna din cele două abordări ar putea să ne ajute în a păşi înspre *Eigenwelt*. Rezerva pe care am exprimat-o mai sus este valabilă şi aici: în lipsa unei înţelegeri adecvate a modului *Umwelt*, iubirea ajunge să fie golită de vitalitate, iar dacă nu ţinem cont de *Eigenwelt*, iubirea va fi lipsită de forţă şi va deveni sterilă.

Din toate acestea reiese că, dacă vrem să înţelegem iubirea, nu putem să ignorăm dimensiunea lui *Eigenwelt*. Nietzsche şi Kierkegaard au insistat continuu asupra ideii că nu vom fi în stare să iubim până când noi înşine nu vom deveni nişte „indivizi adevăraţi", nişte „singularităţi solitare", care „au înţeles profunda taină că, şi atunci când iubeşti pe altcineva, trebuie să-ţi fii

suficient ţie însuţi"*. La fel ca mulţi alţi existenţialişti, cei doi filosofi nu propovăduiesc iubirea de sine, ci vor doar să ajute la operaţia psiho-chirurgicală asupra omului secolului al XIX-lea, care are nevoie să scape de blocajele sale psihice, pentru a fi în stare să iubească. Din acelaşi motiv, Binswanger şi alţi terapeuţi existenţiali se referă adesea la dragoste. Şi în ciuda celor care i-ar putea întreba cum fac faţă iubirii care se iscă în relaţiile terapeutice, fapt este că ei ne oferă o bază teoretică pentru o abordare psihoterapeutică adecvată a iubirii.

De multe ori, atunci când urmăresc felul în care psihologii şi psihiatrii nord-americani discută despre iubire, mi se pare că ei pierd din vedere dimensiunea *tragică* a acesteia. Şi nu întâmplător, de vreme ce această dimeniune nu poate fi sesizată decât în măsura în care individul este considerat din prisma tuturor celor trei moduri ale lumii — lumea determinărilor şi pornirilor biologice (*Umwelt*), lumea responsabilităţii faţă de ceilalţi (*Mitwelt*) şi lumea în care individul poate fi conştient de destinul pe care şi-l construieşte el singur (*Eigenwelt*). Această ultimă regiune (*Eigenwelt*) este esenţială pentru orice fel de experienţă a tragicului, pentru simplul fapt că individul trebuie să fie conştient de identitatea sa şi de faptul că aceasta este ameninţată de forţele naturale şi sociale care îl înrâuresc. S-a spus pe drept cuvânt că, în America, noi ducem lipsă de acel sentiment al tragicului (de aici şi numărul mic de tragedii puse în scenă în teatru sau în alte forme artistice), pentru că nu avem bine conturat sentimentul propriei identităţi şi al propriei conştiinţe.

* S. Kierkegaard, *Frică şi cutremur* (Bucureşti: Humanitas, 2002).

10

DESPRE TIMP ŞI ISTORIE

În trecerea în revistă a contribuţiilor analizei existenţiale, ne vom oprim acum la abordarea specifică a *timpului*. Adepţii acestui curent sunt uimiţi de faptul că cele mai profunde experienţe umane (anxietatea, depresia, bucuria) se desfăşoară într-o dimensiune mai degrabă temporală decât spaţială. Ei au curajul să aşeze timpul în centrul abordării psihologice şi purced apoi la analiza sa, realizată nu în analogie cu spaţiul, ci căutând semnificaţia existenţială pe care o capătă în mintea pacientului.

Un exemplu al acestei abordări relativ recente a temporalităţii specifice problemelor psihice este oferit de studiul de caz al lui Eugene Minkowski*. Ajuns la Paris după o formare în psihiatrie, Minkowski a fost frapat de relevanţa dimensiunii temporale (de care Bergson făcea mult caz la acea dată) pentru înţelegerea pacienţilor săi cu afecţiuni psihiatrice**. Minkowski a trăit alături de acest pacient. Iată ce povesteşte:

* Eugene Minkowski, „Findings in a Case of Schizophrenic Depression", în vol. col. *Existence...*, ed. cit., pp. 127–139.

** Această înţelegere a timpului este bine reflectată şi în „filosofiile procesului", cum este cea a lui Whitehead, şi are paralele evidente cu fizica modernă.

În anul 1922, am avut şansa — mai exact, vicisitudinile vieţii m-au făcut — să petrec două luni în calitate de medic personal al unui pacient...

Acest pacient, un bărbat de şaizeci şi şase de ani suferind de o psihoză depresivă şi de delir de persecuţie, manifesta o serie de idei legate de culpă şi de distrugere... I se părea că lumea de pe stradă se uita chiorâş la el, că servitorii săi erau plătiţi să-l spioneze, că fiecare articol de ziar îl viza direct şi că orice carte nou-tipărită era îndreptată împotriva lui şi a familiei sale...

Am avut posibilitatea să-l urmez zi de zi, nu într-un spital de boli psihice, ci într-un mediu obişnuit... Nu doar că am putut să-mi observ constant pacientul, dar oricând era posibil să compar viaţa sa psihică cu a mea. Era ca şi cum aş fi ascultat simultan două melodii. Chiar dacă cele două melodii erau flagrant diferite, până la urmă s-a stabilit un oarecare echilibru între notele celor două, aşa că am putut să pătrund un pic mai bine în psihicul pacientului meu...

În ce constă, mai precis, discordanţa dintre mintea mea şi cea a pacientului meu? Ce este de fapt delirul? Se reduce doar la o proastă funcţionare a percepţiei şi a judecăţii? Toate acestea ne conduc oare la problema actuală, şi anume la dizarmonia dintre psihicul pacientului şi psihicul meu?

Când am intrat prima oară în casa pacientului meu, el mi-a zis că în acea seară urma să fie executat. Mi-am spus atunci că nu e nimic grav cu asta, de vreme ce până dimineaţa el va putea să vadă că toate temerile sale au fost în van. Totuşi, am asistat şi în următoarele trei-patru zile la reluări ale aceleiaşi scene, după care mi-am pierdut speranţa că pacientul meu va putea înţelege că nimeni nu-i vrea răul, mai ales că nu dădea niciun semn că şi-ar

putea schimba în vreun fel atitudinea. Ce s-a întâmplat de fapt? Eu, ca orice persoană normală, plecasem de la faptele observate pentru a trage o concluzie referitoare la viitor. Însă acum ştiam că el va continua, zi după zi, să susţină sus şi tare că la noapte va fi torturat până la moarte (şi chiar asta a susţinut), de vreme ce el nu ia deloc în considerare prezentul sau trecutul... Această mişcare dinspre trecut şi prezent către viitor era complet insesizabilă în cazul său...

Raţionamentul său... indica o profundă tulburare la nivelul atitudinii lui generale faţă de viitor; timpul pe care noi îl integrăm treptat la nivelul unei structuri de întreg, timpul deci, era clivat în fragmente izolate.

Referindu-se la acest caz, Minkowski observă că pacientul său pur şi simplu *nu se putea raporta la timp*, aşa încât fiecare zi era o insulă fără trecut şi fără viitor. În mod normal, un psihoterapeut ar spune că acest pacient nu putea relaţiona cu viitorul, nu era în stare să „temporalizeze", *pentru că* suferea de acele idei delirante. Or, Minkowski propune exact abordarea inversă: „N-am putea oare", se întreabă el, „să presupunem că, din contră, *tulburarea mai profundă constă în atitudinea deformată faţă de viitor, în vreme ce delirul este doar o manifestare a acestei tulburări?*" Abordarea inedită a lui Minkowski aruncă o lumină asupra acestui teritoriu întunecat şi neexplorat al timpului şi ne eliberează de limitările impuse de gândirea clinică influenţată de abordările teoretice tradiţionale.

Pe când citeam acest caz, mi-a venit în minte o analogie cu un caz din propria-mi experienţă. Am descoperit cu surprindere că, dacă am putea să-i ajutăm pe pacienţii grav afectaţi de anxietate şi de depresie să se focalizeze pe un punct din viitor, în care vor exista *separat* de depresie şi anxietate, bătălia ar fi pe jumătate câştigată. Esenţa depresiei grave şi a anxietăţii severe constă în faptul că acestea ne înghit cu totul, că sunt simţite ca *universale*, potrivit expresiei lui Minkowski. Dar întrebarea care se pune este: ce va simţi acest pacient în momentul în care se va fi terminat ora de curs cu acea clasă de care se temea atât de mult sau în clipa în care se va fi încheiat şedinţa aceea cu şeful care-l băga în sperieţi? Această focalizare asupra unui punct temporal *în afara* depresiei şi anxietăţii îi oferă pacientului o deschidere, o vedere de deasupra, ca să spunem aşa. Şi aceasta ar putea sparge lanţurile anxietăţii şi depresiei, aducând o acalmie şi o nouă speranţă în viaţa pacientului.

Dacă noi, psihoterapeuţii, am uitat de dimensiunea temporală, fiind prea ocupaţi cu conţinutul depresiei sau al anxietăţii, poeţii desigur că n-au uitat-o, ei fiind astfel mult mai aproape de experienţele existenţiale concrete. În celebrele versuri din *Macbeth*, personajul lui Shakespeare este profund afectat de depresie: el nu se preocupă însă de crimă (adică de „conţinutul" care-i defineşte starea), ci de dimensiunea *temporală:*

> Dar mâine şi iar mâine, tot mereu,
> Cu pas mărunt se-alungă zi de zi,
> Spre cel din urmă semn din cartea vremii
> Şi fiecare „ieri" a luminat
> Nebunilor pe-al morţii drum de colb*.

Noua abordare a timpului pleacă de la observarea faptului că cel mai important aspect al existenţei este că aceasta *ni se dezvăluie*, adică este întotdeauna într-un

* William Shakespeare, *Henric al V-lea, Hamlet, Othello, Macbeth, Poveste de iarnă* (Bucureşti: Univers, 1971, trad. de Ion Vinea), p. 585.

proces de devenire, de evoluție în timp, fără să fie definită prin niște jaloane statice*. Terapia existențială propune o psihologie a *ființei* în sensul cel mai literal cu putință — ea se referă la om ca *fiind* (deci ca proces), și nu ca la cineva care *este* sau *a fost*, și care ar putea fi cuprins în plasa unor categorii rigide, lipsite de viață. Chiar dacă analiza existențială și-a stabilit conceptele cu decenii în urmă, este interesant felul în care munca experimentală din psihologie, cum este cea desfășurată de Mowrer și Liddell, confirmă ideile acestei orientări. La finalul unuia dintre articolele sale importante, Mowrer susține că timpul este dimensiunea definitorie a personalității umane. „Esența minții și a personalității rezidă în capacitatea de a stabili legături peste timp" (este vorba despre capacitatea de a aduce trecutul în prezent ca parte dintr-o conexiune mai largă în care organismele vii acționează și reacționează, la care se adaugă și capacitatea de a acționa în lumina viitorului îndepărtat)**. Liddell a arătat cum oile sale erau în stare să conecteze momente temporale — să anticipeze pe-deapsa — doar într-un interval de cincisprezece minute, iar câinii făceau același lucru într-un segment de cel mult o jumătate de oră; cât despre om, el poate să aducă în prezent momente vechi de mii de ani. De asemenea, el poate să se proiecteze în viitor, cu puterea imaginației conștiente, nu doar peste un sfert de oră, ci peste săptămâni, ani și chiar decenii. Această posibilitate de

* Cf. Tillich: „Existența se deosebește de esență prin caracterul ei temporal". Și Heidegger se referă la felul în care conștientizăm că existăm în timp: „Temporalitatea este sensul ființei grijii". Pentru mai multe dezvoltări, vezi Paul Tillich, „Existential Philosophy", *Journal of the History of Ideas* 5 (1944), pp. 61–62.

** O. Hobart Mowrer, „Time as a Determinant in Integrative Learning", in *Learning Theory and Personality Dynamics* (New York: Ronald Press, 1950).

a transcende granițele imediate ale timpului, de a ne reconsidera experiența în lumina trecutului și viitorului îndepărtat, de a acționa și reacționa în funcție de aceste dimensiuni, de a învăța din trecutul de acum mii de ani și de a modela viitorul îndepărtat, această posibilitate deci este o trăsătură unică a ființei umane.

Terapia existențială este în acord cu Bergson, care afirmă că „timpul se află în miezul existenței" și că eroarea noastră majoră a fost să ne conceptualizăm în principal în termeni spațiali (ca niște *res extensa*), ca și cum am fi doar niște obiecte care pot fi identificate în punctul X sau Y din spațiu. Prin această deformare, am pierdut de fapt relația existențială autentică și concretă cu sinele nostru și, mai departe, cu semenii noștri. Ca urmare a acestei supraevaluări a lucrurilor spațiale, „momentele în care privim spre noi înșine sunt rare, ceea ce înseamnă că suntem liberi doar arareori", spune Bergson*. Chiar și atunci când timpul a fost luat în considerare, el a fost redus la definiția lui Aristotel, care a marcat tradiția gândirii occidentale: „Într-adevăr, timpul este numărul mișcării după anterior și posterior" (*Fizica*, 219b).

Ceea ce iese imediat în evidență în cazul acestei descrieri a „timpului cronologic" (cel măsurat de ceas) este că avem de-a face cu o analogie spațială — ajunge să ne gândim la gradațiile unui orologiu sau la pătrățelele unui calendar. Această abordare a timpului este mai potrivită pentru *Umwelt*, acolo unde ființa umană este văzută ca entitate determinată de diverse condiții și forțe ale lumii naturale și în care acțiunea este cauzată de pulsiunile instinctuale. În schimb, în *Mitwelt*, în modul relațiilor personale și al iubirii, timpul cantitativ

* Henri Bergson, citat de P. Tillich în „Existential Philosophy", ed. cit.

are mult mai puțină relevanță pentru semnificația evenimentelor; natura sau gradul iubirii pentru cineva, de exemplu, nu pot fi măsurate în numărul de ani de când cunoaștem acea persoană. Este adevărat că timpul ceasornicelor are totuși un loc bine definit în *Mitwelt*: mulți oameni își vând munca „pe oră", iar viața lor decurge în funcție de planificări precise. Însă noi ne referim aici la semnificația intimă a evenimentelor. „Orologiul nu bate niciodată pentru cei fericiți", spune un proverb german citat de Straus. Într-adevăr, cele mai importante întâmplări din viața noastră sunt acelea care ne „vin din senin", anulând progresia treptată a timpului obiectiv.

În fine, dimensiunea lui *Eigenwelt*, a lumii proprii, a conștiinței de sine și a înțelegerii sensului evenimentelor pentru propria noastră ființă, nu are practic nimic de-a face cu timpul-orologiu al lui Aristotel. Esența însăși a conștiinței de sine și a intuițiilor lăuntrice (*insights*) este că ele sunt „aici", sunt imediate și instantanee. Momentul conștientizării are aceeași semnificație, indiferent de timpul obiectiv. Putem remarca acest lucru dacă luăm în considerare experiența unei înțelegeri bruște, a unei iluminări lăuntrice — acest *insight* se petrece dintr-odată, iar conținutul ni se arată dintr-o dată și pe de-a-ntregul, ca să zicem așa. Nu va fi greu să observăm că, după ce vom fi adăstat vreme de un ceas asupra acestei intuiții spontane, la final ea nu va fi în niciun caz mai clară decât a fost la început — ba chiar ar putea fi mai confuză decât în momentul revelației.

Adepții psihoterapiei existențiale au observat că cele mai profunde experiențe psihologice sunt tocmai acelea care zguduie relația individului cu timpul. Anxietatea severă și depresia acută aruncă timpul în aer, anihilează dimensiunea viitorului. Or, așa cum arată și Minkowski, s-ar putea să fie chiar pe dos: această depresie și această

anxietate ar putea fi mai degrabă efectul unei perturbări la nivelul relației pacientului cu timpul, acesta nemaiputând „avea" niciun viitor. Oricum ar sta lucrurile, cel mai dureros aspect al stării prin care trece suferindul este că el nu-și mai poate închipui niciun moment din viitor în care să fie eliberat de anxietate sau depresie. O interrelaționare similară poate fi observată și în legătura dintre tulburarea funcției temporale și simptomele nevrotice. Refularea și alte mecanisme de blocare a conștientizării nu sunt altceva decât niște mijloace prin care ne asigurăm că relația uzuală dintre trecut și prezent nu mai funcționează. De vreme ce individul simte că ar fi prea dureros (sau alteori prea periculos) să rețină în conștiința sa prezentă anumite aspecte din trecut, el își va purta trecutul ca pe un corp străin (ca pe ceva ce este *în* el, dar nu este *al său*), ca pe un „trădător de țară", care-și va face simțită prezența, în mod compulsiv, la nivelul simptomelor nevrotice.

Oricum am privi-o, problema timpului are o importanță aparte pentru existența umană. Cititorul s-ar putea să mă aprobe în acest punct, dar să susțină totuși că, dacă vom încerca să înțelegem timpul altfel decât prin schemele spațiale, vom ajunge într-o fundătură. S-ar putea să împărtășească uimirea lui Augustin, care scria: „Ce este deci timpul? Dacă nu-mi pune nimeni această întrebare, atunci știu ce e timpul. Dar dacă aș vrea să-l lămuresc pe cel care întreabă, nu mai știu". *

* Sfântul Augustin, *Confesiuni* (București: Nemira, 2000), p. 464. Lucrarea lui Heidegger, *Ființă și timp*, este dedicată, așa cum ne indică și titlul, unei analize a temporalității existenței umane. Miza sa este să „recupereze timpul din perspectiva ființei". Heidegger numește cele trei moduri ale timpului — adică trecutul, prezentul și viitorul — ca pe cele trei „ecstaze" al timpului, folosind acest cuvânt în sensul său etimologic de *ek-stasis*, „afară-din-sine". Această preferința terminologică vine din faptul că principala trăsătură a ființei umane constă în capacitatea ei

Una dintre contribuțiile importante ale analizei existențiale la mai buna înțelegere a temporalității constă în faptul că, punând timpul în centrul teoriei sale psihologice, această orientare susține că *viitorul* (și nu prezentul sau trecutul) este modul dominant al timpului trăit de ființele umane. Personalitatea nu va putea fi deci înțeleasă decât în măsura în care o vom privi pe o traiectorie ce conduce spre viitor; omul nu se poate înțelege pe sine decât în măsura în care se proiectează către viitor. Acesta nu este decât un corolar al faptului că persoana este tot timpul în devenire, că este într-o continuă evoluție către viitor. Sinele trebuie văzut în potențialitățile sale. *„În fiecare clipă a existenței sale, sinele este un proces de devenire, căci sinele... este doar ceea ce-i este dat să devină"*, spune Kierkegaard. Când se referă la viitor, adepții orientării existențiale nu se referă la „viitorul îndepărtat" și nici la viitor ca la o cale de scăpare din trecut sau din prezent; accentuând dimensiunea viitorului, ei vor doar să arate că ființa umană, în măsura în care posedă conștiință de sine și nu este incapacitată de anxietate și de alte constrângeri nevrotice, se află într-un proces dinamic de actualizare de sine, se află în continuă explorare, în continuă schimbare de sine și a viitorului imediat.

Existențialiștii nu neagă trecutul, ci doar susțin că acesta nu poate fi înțeles decât din perspectiva viitorului. Trecutul este domeniul ce ține de *Umwelt*, de

---

de a transcende o modalitate dată a timpului. Heidegger mai susține că preocuparea noastră pentru timpul obiectiv este doar o evadare: oamenii preferă să se vadă în termeni de „aproximări", de statistici și de măsurări obiective ale timpului obiectiv, pentru că le e teamă să aibă un contact direct cu propria lor ființă. El arată că timpul obiectiv, care își are locul său bine-meritat în cadrul măsurărilor cantitative, nu poate fi înțeles decât pe baza timpului trăit în mod imediat, reciproca nefiind valabilă.

forțele naturale care ne condiționează. Dar din moment ce noi nu trăim exclusiv în *Umwelt*, nu vom putea fi reduși la niște „victime" ale presiunilor determinante venite din trecut. *Evenimentele determinante ale trecutului își capătă sensul abia din perspectiva prezentului și viitorului.* Așa cum arată și Freud, noi suntem anxioși *pentru* ceea ce ar putea să vină. La fel, Nietzsche remarcă: „Lumea trecutului este precum rostirea unui oracol". Tot el afirmă: „Nu vom putea înțelege trecutul decât în calitate de făuritori ai viitorului și de cunoscători ai prezentului". Orice experiență are un caracter istoric, dar este eronat să privim trecutul de o manieră mecanicistă. Trecutul nu este nici „acum-ul care a fost", nici o colecție de evenimente izolate, nici un rezervor static de amintiri sau impresii de demult. Trecutul este, mai degrabă, o resursă de rezervă, în care acumulăm evenimente și din care selectăm anumite evenimente pentru a ne realiza potențialitățile și pentru a ne procura satisfacțiile și securitatea pentru viitorul imediat. Acest domeniu al trecutului, al istoriei naturale și al „faptului-de-a-fi-aruncat" este modul pe care psihanaliza clasică și l-a apropriat ca obiect de studiu prin excelență, observă Binswanger.

Dar, imediat ce ne uităm mai atent la felul în care psihanaliza explorează trecutul pacientului, observăm două lucruri interesante. Mai întâi remarcăm un lucru ce poate fi sesizat în viața de zi cu zi, anume că evenimentele din trecut de care-și amintește pacientul nu depind în niciun fel de cantitatea de întâmplări pe care le-a trăit copil fiind. Își poate aminti, de pildă, un singur lucru de la o anumită vârstă, lăsând în uitare toate celelalte lucruri care i s-au mai întâmplat la acea dată. Chiar și evenimentele care i s-au întâmplat foarte des (cum este trezitul de dimineață) e posibil să nu-și fi lăsat nicio amprentă în memoria adultului. Alfred Adler

a punctat faptul că memoria este un proces creativ, că ne amintim ceea ce are o semnificație aparte pentru „stilul nostru de viață" și că întreaga „formă" pe care o ia memoria nu este decât o reflectare a stilului de viață specific respectivului individ. Idealul persoanei legat de *ceea ce vrea să devină* determină amintirile acesteia despre *cum era* ea în trecut. În acest sens, putem spune că viitorul determină trecutul.

Al doilea fapt interesant care merită amintit în legătură cu abordarea psihanalitică a trecutului pacientului este următorul: *faptul că pacientul își poate sau nu aminti evenimentele semnificative din trecut depinde de decizia sa cu privire la viitor.* Orice terapeut știe că există pacienți care pot „turna" la nesfârșit o pletoră de amintiri, care sunt plate și nu-i mișcă în niciun fel. Dintr-o perspectivă existențială, problema nu este că acești pacienți ar fi avut un trecut sărăcit, ci că ei nu pot să se angajeze plenar în prezent sau în viitor. Înainte de a reuși să dezgropăm trecutul într-un mod cât mai viu, va trebui să inculcăm în pacienții noștri speranța și dorința de schimbare a viitorului apropiat — fie că este vorba despre depășirea anxietății sau a altor simptome dureroase, fie despre integrarea personală pentru a obține un plus de creativitate.

O implicație practică a ceea ce am demonstrat mai sus ar fi că psihoterapia nu poate să lucreze în paradigma obișnuită a progresului istoric. Specialistul în terapie existențială ia foarte în serios istoria*, dar nu

* Nu doar psihologii existențiali, dar gânditorii existențialiști în genere se remarcă prin faptul că acordă o atenție deosebită situației cultural-istorice care influențează problemele spirituale și psihologice ale individului. Însă ei subliniază, în același timp, că, dacă vrem să cunoaștem istoria, trebuie să trăim în ea. Heidegger afirmă că „istoriografia nu își are câtuși de puțin punctul său de plecare în «prezent» și în ceea ce este doar azi

este sub nicio formă de acord cu tendințele de evadare din imediat și de evitare a problemelor anxiogene din prezent prin refugiul în spatele determinismului trecutului. Adepții analizei existențiale nu pot să accepte dogma după care individul este împins de la spate în mod inconturnabil de forțele istorice, indiferent de chipul sub care apare această dogmă — ca o credință religioasă în predestinare și providență, ca o pseudo-doctrină marxistă a materialismului istoric, ca o teorie psihologică asupra determinismului sau ca o credință în progresul automat al tehnicii (această din urmă variantă fiind cea mai frecventă formă de determinism istoric din societatea noastră). În această privință, Kierkegaard remarcă într-un mod cât se poate de clar:

> Orice ar învăța o generație de la cealaltă, umanitatea autentică nu poate fi transmisă de la un neam la altul... Nicio generație nu a învățat de la alta să iubească, nicio generație nu a început decât cu începutul, nicio generație viitoare nu are o sarcină mai mică decât precedenta... Fiecare neam începe de la început și nu ajunge mai departe decât precedentul în măsura în care a rămas fidel exigenței sale și nu a abandonat-o*.

«real», ci deschiderea de tip istoriografic se temporalizează și ea pornind din viitor. «Selecția» a ceea ce urmează să devină obiect posibil al istoriografiei este deja realizată prin alegerea factică, existențială... a istoricului prin care istoria se arată" (M. Heidegger, *Ființă și timp*, București: Humanitas, 2003, p. 523 — trad. adaptată, N.t.). De o manieră similară, se spune și în terapie că ceea ce pacientul alege să-și amintească ține de felul în care privește către viitor.

* S. Kierkegaard, *Frică și cutremur*, ed. cit., pp. 68–69. Ceea ce învățăm de la generațiile trecute sunt doar niște fapte; le putem învăța pe de rost, la fel cum învățăm tabla înmulțirii, sau le putem reține în funcție de felul în care ne „cutremură". Kierkegaard nu neagă această stare de fapt. El este perfect conștient că progresul de la o generație la alta are loc *la nivelul*

Acest adevăr este extrem de relevant pentru psihoterapie, mai ales în condițiile în care psihanaliza (dar și alte orientări terapeutice) este considerată a fi noua autoritate care ne va lua de pe umeri povara învățării iubirii. Este evident că tot ce poate face o psihoterapie este să înlăture acele bariere care-l împiedică pe pacient să iubească. Terapia nu poate iubi în locul său și i-ar face un rău imens dacă ar lua în custodia sa responsabilitatea îndrăgostirii.

O ultimă contribuție a analizei existențiale la abordarea timpului se referă la procesul de *insight*, cel al intuiției care cuprinde totul dintr-odată. Kierkegaard se referă la acest moment folosind (potrivit traducerii germane) cuvântul *Augenblick*, care literal se traduce prin „clipire" și care, de fapt, înseamnă „clipă" sau „clipită". Este acel moment în care persoana sesizează sensul unui eveniment important din trecut, prezent sau viitor. Dar este mai mult decât o înțelegere pur intelectuală, căci sesizarea bruscă a unui nou sens ne face să luăm niște decizii personale, să schimbăm ceva din *Gestalt*-ul nostru, să modificăm ceva din orientarea noastră către lume și viitor. Această experiență este trăită de cei mai mulți ca un moment de maximă conștientizare; iar în literatura psihologică este denumit ca „experiență de tip «Aha!»". În plan filosofic, Paul Tillich descrie acest *insight* ca pe momentul în care „eternitatea se intersectează cu timpul". Pentru această experiență, el dezvoltă conceptul de *kairos* — adică „timpul ajuns la împlinire". În religie și literatură, acest moment în care eternitatea atinge prezentul este cunoscut drept „epifanie".

tehnicii. Dar el vorbește despre cu totul altă regiune — despre „umanitatea autentică", mai precis despre dragoste.

11

TRANSCENDEREA SITUAȚIEI IMEDIATE

O ultimă caracteristică a existenței umane (*Dasein*) pe care o vom lua în discuție este capacitatea de a transcende situația imediată. Atunci când studiem ființa umană ca pe un compus de substanțe, nu mai observăm faptul uimitor că existența se află tot timpul într-un proces de autotranscendere. Însă dacă vom privi persoana în existența ei dinamică, clipă de clipă, n-avem cum să scăpăm din vedere această dimensiune. Această capacitate este implicată deja în sensul etimologic al „ek-sistenței", ca „ieșire-din-sine". A exista presupune o continuă dezvoltare, o evoluție prin care ne transcendem trecutul și prezentul, tinzând către viitor. Acest proces al lui *transcendere* — cuvântul latinesc înseamnă, literal, „a sări peste ceva" — descrie exact ceea ce se întâmplă cu orice ființă umană atâta vreme cât nu este bolnavă sau blocată temporar în depresie ori anxietate. Această evoluție emergentă poate fi constatată pentru orice fel de proces viu. Nietzsche îl pune pe Zarathustra să proclame: „Această taină mi-a mărturisit-o însăși

viața: «Iată», mi-a zis ea, «Eu sunt constrângerea de a mă depăși pe mine însămi».“* Iar acest lucru este cu atât mai valabil referitor la existența umană, în cazul căreia capacitatea de autoreflectare crește sfera de cuprindere a conștiinței, deci lărgește evantaiul de posibilități de transcendere a situației imediate.

Acest termen de *transcendență* iscă adesea neînțelegeri și reacții violente**. În SUA, termenul este expediat înspre zona acelor lucruri vagi și eterice, care, vorba lui Francis Bacon, țin mai degrabă de „poezie, unde entitățile *transcendente* sunt la ele acasă“. La fel, conceptul mai este asociat adesea cu acele condiții *a priori* („transcendentale“) din filosofia kantiană, de transcendentalismul din New England sau de orice ține de religios și este rupt de mundan, adică are un caracter nonempiric și n-are legătură cu experiența concretă. Or, noi avem cu totul altceva în vedere.

S-a sugerat adesea să renunțăm la acest concept perimat de „transcendență“ și să-i găsim un înlocuitor. N-ar fi nicio problemă, însă nu există un termen la fel de sugestiv pentru această experiență umană concretă, la care se referă Goldstein și alți teoreticieni existențiali folosind conceptul cu pricina. Căci, pentru a avea o

* F. Nietzsche, *Așa grăit-a Zarathustra* (București: Humanitas, 1996), p. 179. (N.t.)

** Acest gen de reacții vituperante este ilustrat de unul dintre comentariile făcute de un recenzent în marginea unei lucrări pe care urma s-o prezint la o conferință. În acea comunicare, includesem un paragraf din Goldstein, referitor la aspectele neurobiologice ale organismului care-l fac în stare să transceandă situația sa imediată. Nici nu mă gândisem că acel pasaj va fi atât de deranjant. Însă, prin simpla introducere a cuvântului „transcendență“, e ca și cum aș fi ridicat un steag roșu în fața recenzentului, care a scris cu roșu un mare „Nu!!“ în dreptul acestui termen, chiar înainte de a parcurge pasajele în care explicam la ce se referă acest cuvânt buclucaș. E clar că acest concept irită multă lume!

descriere adecvată a ființei umane, trebuie să avem la îndemână date cât mai concrete legate de trăirile acesteia. Suntem de acord cu rezervele față de conceptul de „transcendență“ sau „transcendere“ doar în măsura în care acest termen este folosit pentru a elibera un subiect de sfera experienței și a discuției, ridicându-l în zone inaccesibile, proprii mai curând obscurantismului. Iar în aceste cazuri tema care a devenit „transcendentă“ este scrisă cu majuscule — de exemplu, „Sine“ sau „Tot“ —, conferindu-i-se astfel ceva din natura divină. Trebuie să mărturisim că și în filosofia existențialistă există tendințe de acest tip, în special atunci când „categoriile transcendentale“ al lui Husserl sunt asumate fără să ni se explice care este modul lor de aplicare. Alte obiecții, mai puțin justificate, la folosirea acestui termen vin din constatarea că, odată ce vorbim despre capacitatea de a transcende situația imediată, introducem o a patra dimensiune, cea *temporală*, ceea ce este o amenințare serioasă la perspectiva tradițională asupra ființei umane descrise în termenii substanțelor statice. Conceptul este respins și de către cei care nu acceptă că ar exista o distincție fundamentală între comportamentul animal și cel uman sau de către cei care înțeleg psihologia umană strict în termenii modelelor mecanice. Capacitatea despre care vrem noi să vorbim este greu de asumat de aceste orientări tocmai pentru că ea este o trăsătură unică a ființelor umane.

Fundamentul neurologic al acestei capacități de transcendere este descris de către Kurt Goldstein. El a descoperit că pacienții săi care prezentau răni la nivelul creierului — este vorba mai ales de acei soldați care, în urma unor împușcături, au rămas fără porțiuni din cortexul frontal — își pierdeau capacitatea de abstractizare, de a gândi în termeni de „posibilitate“. Erau strâns legați de situația concretă imediată și nu se puteau

distanța de ea. Când dulapurile lor erau în dezordine, ei cădeau într-o anxietate profundă, iar comportamentul lor devenea disfuncțional. Manifestau o compulsie la ordine, semn că se agățau cu disperare și cu rigiditate de situația prezentă. Când li se cerea să-și scrie numele pe o hârtie, aceștia îl notau înghesuit într-un colțișor al paginii — orice aventurare mai departe de marginile colii devenea amenințătoare. Era ca și cum ar fi fost amenințați cu dizolvarea sinelui dacă s-ar fi desprins chiar și pentru o clipă de situația imediată. Ei puteau să aibă o identitate doar în măsura în care aceasta era definită de lucrurile concrete din spațiu. Potrivit lui Goldstein, capacitatea specifică a ființei omenești constă tocmai în puterea sa de abstractizare, de utilizare a simbolurilor, de orientare dincolo de limitele imediate ale spațiului și timpului, de gândire în termeni de „posibil". Pacienții săi răniți (sau „bolnavi") se caracterizau printr-o îngustare a câmpului de posibilități. Lumea lor era tot mai strâmtă, timpul, tot mai mărginit — spațiul lor de libertate era deci, fatalmente, curmat.

Capacitatea ființei umane normale de a transcende situația imediată este exemplificată de mai multe genuri de comportament. Unul dintre acestea constă în puterea de a transcende limitele prezentului și de a aduce în experiența vie trecutul îndepărtat sau viitorul pe termen lung — fapt indicat deja mai sus. De asemenea, actul transcenderii este evident și în cazul capacității specific umane de a gândi și a vorbi folosindu-ne de simboluri. Rațiunea și uzitarea simbolurilor se bazează tocmai pe capacitatea de a lua distanță față de un obiect sau un sunet din proximitatea noastră. Eu mă pot situa cumva în afara mesei pe care stă mașina mea de scris sau a celor două silabe din care se compune cuvântul „masă", știind că această vocabulă se aplică unei întregi clase de obiecte.

Capacitatea de transcendere este manifestă și în relațiile sociale, în raportarea persoanei normale la comunitate. Întreaga structură socială a încrederii și responsabilității se bazează pe capacitatea individului de a „se vedea pe sine așa cum îl văd ceilalți", după cum remarcă Robert Burns într-o poezie dedicată unui șoarece de câmp, pe care-l pune în contrast cu omul care este în stare să se vadă pe sine ca cel ce împlinește sau înșală așteptările semenilor și dorința lor de mai bine. Dacă, în cazul pacienților lui Goldstein, incapacitarea posibilității de transcendere are ca efect perturbarea relației cu acea *Umwelt*, după cum am văzut mai sus, în cazul celor cu tulburări sociopate, este distrusă legătura cu dimensiunea lui *Mitwelt*. În cazul acestor tulburări, dispare sau se diminuează considerabil capacitatea de a ne vedea pe noi înșine așa cum ne privesc ceilalți — în acest sens, se vorbește despre o pierdere a „conștiinței morale". Nu e deloc lipsit de importanță faptul că, în multe limbi, prin „conștiință" ne referim atât la cugetul moral, cât și la con-știință, „știința cu". Nietzsche remarca faptul că „Omul este un animal care ar putea face promisiuni"*. Prin această frază, el nu se referă la simplul fapt al unor presiuni sociale sau al unor interiorizări ale unor obligații sociale, chiar dacă acestea reprezintă adesea niște căi simpliste de definire a cugetului moral, în contextul în care nu se face o deosebire între *Mitwelt* și *Eigenwelt*, lumea împărtășită și lumea proprie. Nietzsche se referea mai curând la faptul că, atunci când promitem ceva, ne raportăm la noi înșine ca la niște ființe dotate cu conștiință morală — or, această atitudine diferă întru totul de „comportamentul social" condiționat, de acțiunea săvârșită ca urmare a presiunii puse de grup, hoardă sau roi. În același sens, Sartre

* F. Nietzsche, *Genealogia moralei*, ed. cit., p. 67. (N.t.)

scrie că lipsa de onestitate este o formă de comportament specifică doar omului: „Minciuna este o conduită de transcendență"*.

Ajunși în acest punct, merită să remarcăm numărul mare de uzitări ale prefixului *re-*, ca în cazul re-sponsabilității, re-amintirii, re-laționării și așa mai departe. Este clar că toate acestea implică și se bazează pe capacitatea noastră de a ne „re-plia" asupra noastră, de a lua distanță față de noi înșine imediat ce am făptuit ceva. Acest lucru este ilustrat foarte bine la nivelul capacității specific umane de a fi *responsabil* (o combinație dintre *re-* și *spondere* — „a promite"), adică de a fi cineva pe care se poate pune bază, care poate răspunde pentru ce face și care nu rămâne dator. Erwin Straus descrie omul ca pe o „ființă întrebătoare", care nu doar că există, dar se și chestionează asupra propriei ființe**. Într-adevăr, întreaga abordare existențială pleacă de la straniul fenomen că omul este o ființă care nu doar că *poate*, ci chiar *trebuie* să se întrebe asupra propriei sale ființe, asta dacă dorește să-și găsească împlinirea. Reiese acum destul de limpede cât de simplistă și inadecvată este acea abordare în care dinamica ajustării sociale este discutată în termeni de „interiorizare" și „identificare", fiind complet ignorată capacitatea persoanei de a fi conștientă în clipa în care trebuie să reacționeaze la anumite expectații sociale și de a putea alege (sau nu) să se ghideze după un anumit model. În aceasta constă deosebirea dintre conformismul social plat, pe de o parte, și răspunsul social autentic, pe de altă parte. Ultimul reprezintă marca ființei umane ce acționează în lumina „posibilului".

* J.-P. Sartre, *Ființa și neantul*, ed. cit., p. 95.

** Erwin W. Straus, „Man, a Questioning Being", *UIT Tijdshrift voor Philosophie* 17 (1955).

Conștiința de sine implică transcenderea de sine. Niciunul din cei doi termeni nu poate exista fără celălalt. Bănuiesc că este deja clar pentru majoritatea cititorilor că această capacitate de transcendere a situației imediate presupune dimensiunea *Eigenwelt* — adică acel mod de comportament în care o persoană se vede pe sine în același timp ca obiect și ca subiect. Capacitatea de a transcende imediatul este o parte inseparabilă a conștiinței de sine: este evident că, odată ce eu sunt conștient de mine însumi ca ființă-în-lume, voi avea și capacitatea de a face un pas în afară și de a privi către mine și către situația mea, evaluând ce e de făcut și hotărând ce e de ales din infinitatea de posibilități. Analiza existențială insistă asupra faptului că această capacitate a omului de a transcende situația imediată se regăsește în însuși miezul experienței umane și că aceasta nu poate fi ignorată sau marginalizată fără a distorsiona și opaciza imaginea noastră despre persoana umană. Acest lucru este și mai vizibil în procesul concret al psihoterapiei. Toate fenomenele specific nevrotice — cum sunt clivajul dintre inconștient și conștient, refularea, blocarea conștientizării, autoamăgirea prin inventarea la nesfârșit a tot soiul de simptome —, toate acestea reprezintă niște forme „nevrotice" de folosire abuzivă a capacității noastre fundamentale de a ne raporta la noi înșine și la lumea noastră din dubla perspectivă subiect–obiect. După cum observă și Lawrence Kubie: „Procesul nevrotic este întotdeauna un proces simbolic: iar clivajul dintre două structuri paralele și totuși aflate în interacțiune — conștientul și inconștientul — își are punctul de pornire cam în același moment în care copilul începe să dezvolte rudimente de vorbire... De aceea, este potrivit să afirmăm că procesul nevrotic este prețul pe care îl plătim pentru cea mai prețioasă moștenire umană: capacitatea de a

ne reprezenta experiența și de a ne comunica gândurile prin mijlocirea simbolurilor"*. Așa cum am încercat să demonstrăm, utilizarea simbolurilor reprezintă în esență capacitatea noastră de a transcende situația concretă imediată.

Ajunși aici, vom înțelegem mult mai bine de ce Medard Boss și alți psihiatri și psihologi de orientare existențială consideră că această capacitate de a transcende situația imediată este unica și fundamentala trăsătură a existenței umane. „Transcendența și faptul-de-a-fi-în-lume sunt, ambele, nume date aceleiași structuri a *Dasein*-ului, pe baza căreia ia naștere orice fel de atitudine sau de comportament"**. Din acest punct de vedere, Boss adresează o critică împotriva lui Binswanger, care vorbește despre mai multe tipuri de „transcendențe" — „transcendența iubirii" sau, la fel de bine, „transcendența grijii". Această diferențiere reprezintă o complicație inutilă, susține Boss, de vreme ce nu are sens să vorbim despre „transcendențe" la plural. Tot ce putem spune este, potrivit lui Boss, că omul posedă capacitatea de a transcende situația imediată, pentru că el are capacitatea de a manifesta „grijă" (*Sorge*); și mai acurat: omul poate să-și înțeleagă ființa și să-și asume responsabilitatea pentru aceasta. (Acest concept, *Sorge*, vine din terminologia filosofică a lui Heidegger și stă la baza gândirii existențiale; este folosit adesea în forma lui *Fürsorge*, adică „grijă pentru...", „interes pentru stare de bine a...".) Pentru Boss, *Sorge* este un concept cuprinzător care include iubirea, ura, speranța și chiar indiferența. Oricare dintre atitudinile noastre este o modalitate de comportament încărcată sau lipsită

* Lawrence Kubie, *Practical and Theoretical Aspects of Psychoanalysis* (New York: International Universities Press, 1950), p. 19.

** Medard Boss, *Psychoanalyse und Daseinsanalytik*, ed. cit.

de *Sorge*. Pentru Boss, capacitatea omului de a simți o „grijă pentru..." și de a transcende situația imediată sunt două fețe ale aceluiași proces.

Trebuie să precizăm că această capacitate de a transcende situația imediată nu este o „facultate" care să poată fi trecută pe lista celorlalte facultăți ale ființei umane. A abstractiza, a obiectiva sunt procese posibile în virtutea acestei capacități existențiale. Dar, așa cum precizează și Heidegger, „transcenderea nu rezidă în actul de obiectivare, pe când obiectivarea presupune transcenderea". Altfel spus, faptul că ființa umană se poate raporta la sine îi conferă individului, printre altele, capacitatea de a obiectiva lumea, de a gândi și a vorbi în simboluri etc. La același lucru se referă și Kierkegaard atunci când ne avertizează că, dacă vrem să înțelegem mai bine ce este sinele nostru, atunci trebuie să înțelegem faptul că „fantezia nu este o facultate ca toate celelalte, ci este, dacă vreți, facultatea *instar omnium* [pentru toate facultățile]. Ce fel de sentiment, de cunoaștere ori de voință are un om depinde în cele din urmă de felul fanteziei sale, și anume de modul cum se reflectă aceste trei facultăți în fantezie... Fantezia este posibilitatea oricărei reflecții; iar intensitatea acestui mediu este posibilitatea intensității sinelui"*.

Ne rămâne acum să explicităm un pic mai clar ceea ce este deja spus, tacit, în rândurile de mai sus, anume că această capacitate de transcendere a imediatului constituie baza libertății umane. Trăsătura specifică a ființei

* S. Kierkegaard, *Boala de moarte*, ed. cit., p. 79. Citatul continuă astfel: „Fantezia reprezintă reflecția care proiectează în infinit, motiv pentru care bătrânul Fichte însuși considera, pe bună dreptate, că, chiar și în cazul cunoașterii, fantezia ar fi originea categoriilor. Ca și sinele, fantezia înseamnă reflecție, este reproducere a sinelui, care este posibilitatea sinelui".

umane constă în largul său evantai de posibilităţi ce i se ivesc în fiecare situaţie; această trăsătură depinde, la rândul ei, de capacitatea de conştientizare de sine, de a derula în imaginaţie diversele modalităţi de reacţie la o situaţie dată. Von Uexküll foloseşte metafora pădurii, pentru a arăta în ce fel diferă diversele medii ale creaturilor din acel loc, în funcţie de scopurile lor diferite. Insecta care trăieşte în copac are un cu totul alt „mediu" faţă de fata îndrăgostită care se plimbă visătoare prin pădure; pădurarul care vine să taie copacii pentru a-i pune pe foc are şi el alt „mediu"; artistul care vine acolo să picteze pădurea se plasează şi el într-un „mediu" diferit*. Binswanger apelează la această metaforă pentru a ilustra varietatea de moduri în care fiinţa umană îşi poate construi relaţia sine-lume. Toate aceste moduri depind de posibilităţile noastre de transcendere, posibilităţi susţinute de imaginaţie (sau „fantezie", cum îi spune Kierkegaard). Altfel spus, prin această capacitate de transcendere, noi ne stabilim finalităţile dincolo de scena care se petrece în faţa ochilor noştri. Fiinţa umană are capacitatea de a alege dintre mai multe genuri de relaţionare sine-lume. „Sinele" este capacitatea de a ne privi pe noi înşine din perspectiva acestor variate posibilităţi.

Aşa cum subliniază şi Binswanger, această libertate în raport cu lumea reprezintă marca persoanei sănătoase din punct de vedere psihologic. În schimb, a te limita la o „lume" determinată, aşa cum făcuse Ellen West, este semnul unei tulburări psihice. Ce contează deci este să dispunem de „libertatea de a ne construi lumea" sau de „a lăsa lumea să survină", după cum spune Binswanger. Şi tot el observă că „esenţa libertăţii

* L. Binswanger, „The Existential Analysis School of Thought", ed. cit., p. 197.

ca o necesitate a existenţei este atât de adânc înrădăcinată în noi, încât această libertate ne permite chiar şi gestul extrem — cel de a ne dispensa de existenţa însăşi"*.

* *Ibidem*, p. 308.

12

DESPRE TEHNICA TERAPEUTICĂ

Majoritatea celor care citesc lucrări de analiză existențială, căutând acolo tehnici și proceduri specifice tratatelor de psihoterapie, vor fi în cele din urmă dezamăgiți. Căci nu vor găsi descrieri amănunțite ale unor tehnici practice din terapia existențială.* Principalul motiv pentru care adepții orientării existențiale nu sunt atât de preocupați să formuleze explicit tehnici terapeutice și nici nu-și fac griji pentru această „neglijență" este acela că analiza existențială propune o cale de a înțelege existența umană și nu un sistem de tehnici de tipul „cum să...". Reprezentanții acestei orientări terapeutice sunt de părere că una dintre cele mai importante bariere (dacă nu chiar *cea mai* importantă) din cultura vestică în calea înțelegerii ființelor umane

* Principala excepție este excelenta carte a lui Irvin Yalom — *Psihoterapia existențială* (București: Trei, 2010), care tratează tocmai despre aceste tehnici. În schimb, în cartea noastră, cititorul nu va găsi instrucțiuni rigide despre cum să procedeze în cutare ori cutare caz, ci va putea urmări o discuție asupra diverselor lucruri pe care un terapeut le face (sau le poate face) în variate situații.

constă tocmai în accentul exagerat pus pe tehnică, în supralicitarea ideii că omul ar fi doar un obiect care trebuie calculat, gestionat și „analizat"*. În cultura noastră occidentală, am ajuns să credem că *tehnica este condiția obligatorie a oricărui proces de înțelegere.* Astfel, se spune că, dacă alegem tehnica potrivită, vom reuși să dezlegăm enigma pacientului din cabinetul nostru, adică vom reuși să-l „ghicim", ca să folosim o exprimare mai populară. Abordarea existențială susține exact inversul: *înțelegerea este cea care precede aplicarea tehnicii.* În acest sens, principala sarcină a terapeutului va fi aceea de a înțelege pacientul ca pe o ființă umană, ca pe o ființă-în-lumea-sa. Toate problemele tehnice se subordonează primatului înțelegerii. Fără această comprehensiune, tot aparatul tehnic este în cel mai bun caz irelevant și în cel mai rău caz o metodă de „cimentare" a nevrozei. Pornind de la faptul înțelegerii, terapeutul poate să-l ajute pe pacient să-și recunoască și să-și trăiască propria-i existență — acesta este procesul central al unei terapii existențiale. Ceea ce nu înseamnă că am disprețui tehnica și disciplina. Doar că acestea sunt repuse într-un context diferit.

* Însuși termenul „analizat" reflectă această problemă, iar pacienții o știu foarte bine atunci când afirmă (ca un semn al rezistenței) că, atunci când sunt „analizați", simt că sunt „manipulați". Conceptul a fost preluat în sintagma „analiză existențială", în parte, pentru că era deja adoptat de psihoterapia abisală (odată cu ivirea psihanalizei) și, în parte, pentru că însăși gândirea existențialistă (cea care-l urmează pe Heidegger) se vrea o „analiză a realității". Acest termen este o reflectare a tendinței întregii culturi occidentale aflate în plină „eră a analizei", ca să preluăm o formulă folosită de istoricii filosofiei pentru a denumi gândirea secolului XX. În plus, am apelat la sintagma de „specialist în analiză existențială", pentru a evita mult mai greoaia sintagmă „psihologi și psihiatri specializați în fenomenologie și terapie existențială".

Acum credem că este limpede faptul că terapia existențială se distinge de celelalte abordări nu atât prin ceea ce *face* terapeutul pentru a trata anxietatea sau rezistența ori pentru a obține istoricul de viață, ci prin *contextul* terapeutic. Felul în care un terapeut existențial va interpreta un vis anume sau o izbucnire nervoasă a pacientului său poate să nu difere mai deloc de procedurile psihanalistului clasic — asta, dacă îi privim pe cei doi ca pe niște terapeuți izolați de mediul lor. Însă contextul terapiei existențiale are un specific aparte. Reluând exemplul nostru, accentul va cădea asupra felului în care visul pune într-o anume lumină existența pacientului în lume, asupra a ceea ce visul ne spune despre *unde* se află pacientul în acest moment și către ce anume se îndreaptă. În acest context, pacientul nu se reduce la un set de mecanisme sau dinamici psihice, ci el este o ființă umană care decide, se angajează și se îndreaptă chiar în această clipă către o finalitate. Contextul este dinamic, real, imediat și prezent.

Voi încerca mai departe să schițez câteva idei legate de tehnicile terapeutice, plecând atât de la lucrările altor terapeuți existențiali, dar și de la ceea ce colegii mei au schimbat în practica mea de terapeut format inițial în psihanaliza ortodoxă. Nu-mi propun să fie exhaustive (oricum n-aș reuși așa ceva), dar sper ca următoarele mele observații să clarifice câteva dintre implicațiile importante ale terapiei existențiale. Indiferent ce teme voi aborda, trebuie să fie limpede din start că cea mai importantă contribuție a abordării existențiale rezidă în aprofundarea înțelegerii existenței umane și că nu are rost să vorbim despre niște tehnici terapeutice izolate, adică lipsite de elementele de fundal pe care am încercat să le surprindem în capitolele anterioare.

Prima implicație a celor spuse despre specificul analizei existențiale este aceea că vom avea o varietate

de tehnici folosite de terapeuții din această orientare. Boss, de exemplu, folosește divanul și asocierile libere în buna tradiție freudiană, lăsând locul cuvenit și acelei treceri la act din transfer. Alții urmează tehnici definitorii pentru cu totul alte abordări psihoterapeutice. Trebuie însă subliniat cât se poate de clar că un terapeut existențial va folosi o anumită tehnică, în relația cu un anumit pacient, dintr-o rațiune bine definită. Terapeuții existențiali au tot timpul o atitudine critică la adresa diverselor tehnici, multe dintre ele „ruginite", pe care nu le preiau doar de dragul tradiției sau al cutumei profesionale. De aceea, o terapie existențială nu va avea defel acel aer vag și ireal care definește mai cu seamă ședințele adepților orientărilor eclectice. Aceștia n-au făcut decât să se elibereze de constrângerile școlilor terapeutice clasice, selectând din diverse orientări, de parcă presupozițiile teoretice din spatele diverselor metode terapeutice nici nu ar conta. Terapia existențială se definește printr-un simț al realității și al concretului.

Aș formula ceea ce tocmai am spus la modul pozitiv: tehnica existențială trebuie să dovedească flexibilitate și dibăcie, adaptându-se de la un pacient la altul și de la o fază la alta a terapiei cu același pacient. La care anume din tehnici este bine să apelăm? Răspunsul va fi găsit de la caz la caz în funcție de felul în care vor fi lămurite următoarele chestiuni: Ce poate ajuta mai bine în dezvăluirea existenței acestui pacient, la acest moment dat din istoria sa personală? Ce anume va putea evidenția caracterul său de ființă-în-lume? Fără să devină un simplu „eclectic", terapeutul existențial trebuie să înțeleagă foarte bine asumpțiile teoretice ale oricărei tehnici alese. Să ne gândim, de exemplu, cum ar aborda problema unei refulări sexuale un adept al lui Kinsey, un freudian ortodox, respectiv un terapeut existențial. Adeptul lui Kinsey va vorbi despre această

problemă în termeni de „căutare a unui obiect sexual", caz în care va pierde din vedere sexualitatea proprie ființei umane. La rândul său, freudianul va recunoaşte consecințele psihologice ale acelei refulări, dar va cerceta mai întâi de toate cauzele din trecut şi, poate, se va întreba în ce fel va putea fi învinsă această refulare sexuală, în calitatea ei de refulare. Terapeutul existențial va vedea în refularea sexuală ceva ce blochează acea *potentia* a existenței persoanei din fața sa. Şi chiar dacă, în funcție de circumstanțe, poate că se va ocupa direct de problema sexuală, aceasta nu va fi privită doar ca un mecanism de refulare, ci ca o limitare a persoanei ca ființă-în-lumea-ei.

Cea de-a doua implicație este că dinamicile psihice capătă un sens doar pornind de la situația existențială a pacientului, de la viața sa imediată. Sunt relevante în acest sens scrierile numeroase ale unor psihoterapeuți existențiali, precum van den Berg, Frankl, Boss şi mai ales R.J. Laing. Unii dintre ei susțin că practica de cabinet a lui Freud era corectă, însă teoriile care încercau să explice această practică erau de fapt greşite. Unii dintre ei sunt freudieni, doar că aşază conceptele şi teoriile psihanalitice pe o bază eminamente existențială. Să luăm, de exemplu, conceptul de *transfer,* o descoperire extrem de importantă. Ce se întâmplă de fapt în acest proces nu este faptul că pacientul „transferă" asupra terapeutului sau asupra nevestei sentimentele sale resimțite inițial față de mamă ori tată. Din contră, adesea se întâmplă ca pacientul nevrotic să nu treacă dincolo de acel gen de trăiri specifice copilului mic, adică să fie limitat la acest tip de experiențe. Aşa se face că, mai târziu, el îşi va percepe soția sau terapeutul prin aceleaşi „lentile" limitatoare prin care şi-a privit şi tatăl ori mama. Problema trebuie deci înțeleasă în termeni de percepție a lumii şi raportare la aceasta. În acest

sens, nu mai avem nevoie de conceptul de „transfer", în sensul de mutare sau detaşare a unor sentimente de la un obiect la altul. Noua fundamentare a acestui concept eliberează psihanaliza de tot felul de dificultăți teoretice insolubile.

Să luăm şi alte tipuri de comportamente, cum sunt *refularea* şi *rezistența*. Freud vedea refularea în strânsă legătură cu moralitatea burgheză: în măsura în care pacientul dorea să conserve o bună imagine despre sine, el trebuia să-şi cenzureze gândurile şi dorințele de neacceptat pentru etica burgheză. Terapeuții existențiali privesc acelaşi conflict la un nivel mai profund, vorbind despre felul în care pacientul îşi acceptă sau îşi respinge potențialitățile. Trebuie să avem tot timpul în minte următoarea întrebare: ce anume îl reține pe pacient să-şi asume în mod liber potențialitățile? S-ar putea să fie la mijloc şi acea moralitate burgheză, dar s-ar putea să fie mai mult de-atât: s-ar putea să fie vorba mai curând despre chestiunea existențială a libertății persoanei. Înainte ca refularea să poate fi posibilă sau concepută, persoana trebuie să aibă, într-o oarecare măsură, posibilitatea de a accepta şi de a respinge, adică trebuie să aibă o marjă de libertate. Dacă persoana este conştientă de această libertate şi şi-o poate folosi, aceasta este o cu totul altă întrebare; ea nu trebuie să fie neapărat conştientă de aceasta. În acest sens, *a refula înseamnă a nu fi conştient de libertatea ta.* Dinamica psihică n-ar exista fără această libertate. De aceea, a o refula (sau respinge), presupune că o avem deja în mod potențial. Dorim să subliniem că determinismul psihic este doar un fenomen secundar şi funcționează în arii restrânse. Întrebarea primordială este deci în ce fel persoana se raportează la libertatea sa pentru a-şi exprima potențialitățile, refularea fiind doar una dintre posibilele raportări la propria libertate.

Cât priveşte *rezistenţa*, întrebarea ar trebui pusă de următoarea manieră: ce face cu putinţă un asemenea fenomen? Răspunsul nostru ar fi că avem de-a face cu efectul unei tendinţe a pacientului de a se lăsa absorbit de *Mitwelt*, de a recădea în anonimatul lui „se" (*se* face, *se* spune; „se"-ul este traducerea lui *das Man*) şi de a renunţa la potenţialitatea unică şi veritabilă pe care o reprezintă el însuşi. Astfel, „conformismul social" este o formă generală de „rezistenţă" în viaţă, şi chiar şi acceptarea din partea pacientului a teoriilor şi a interpretărilor terapeutului poate fi o expresie a acestei rezistenţe.

Nu vrem să discutăm aici ce anume se află dedesubtul acestor fenomene. Vrem doar să arătăm în ce fel orientările terapeutice axate pe transfer, rezistenţă şi refulare au un aport semnificativ în abordarea existenţială. *Aceste terapii tratează fiecare din aceste dinamici de pe o bază ontologică.* Fiecare tip de comportament este înţeles prin prisma existenţei pacientului ca fiinţă umană. Lucru vizibil inclusiv în felul în care terapeutul concepe pulsiunile, libidoul şi altele asemenea în termeni de *potenţialităţi* ale existenţei. Boss, de pildă, îşi doreşte „să arunce peste bord obositoarele acrobaţii intelectuale prin care vechea teorie psihanalitică încerca să derive diversele fenomene pornind de la jocul dintre pulsiunile sau forţele din spatele lor". El nu neagă existenţa ca atare a unor asemenea forţe, ci susţine doar că acestea nu pot fi reduse la nişte „transformări energetice" sau la alte concepte din ştiinţele naturii, ci că trebuie privite strict ca *potenţialităţi* de existenţă specifice persoanei. „Această eliberare de unele constructe inutile facilitează înţelegerea dintre pacient şi terapeut. De asemenea, conduce la dispariţia pseudorezistenţelor, care erau mai degrabă nişte apărări justificate ale analizanţilor în faţa siluirii

esenţei lor." Boss susţine că în acest mod el poate folosi chiar mai eficient decât un psihanalist „regula fundamentală" impusă de Freud, anume condiţia ca pacientul să spună cu maximă sinceritate tot ce-i trece prin minte. Eficienţa crescută provine din faptul că terapeutul existenţial ascultă cu respect spusele pacientului şi ia în serios şi fără rezerve conţinutul comunicat de acesta, fără să-l cearnă prin sita unor prejudecăţi şi fără să-l deformeze prin interpretări speciale. Boss susţine că întregul său demers vizează de fapt dezvăluirea sensului descoperirilor lui Freud şi plasarea lor pe o bază mai largă. Plecând de la ideea că noutăţile aduse de Freud merită relevate, dincolo de formulările lor inadecvate, Boss punctează faptul că Freud însuşi nu era deloc o simplă „oglindă" pentru pacienţii care veneau în psihanaliză (nu afişa deci acea neutralitate ce a făcut epocă în psihanaliza clasică), ci era mai degrabă „transparent", asigurând un mediu şi un vehicul prin care pacientul să se vadă pe sine.

Cea de-a treia implicaţie a terapiei existenţiale este accentul pe *prezenţă*. Prin aceasta, vrem să spunem că relaţia dintre terapeut şi pacient este considerată ca ceva cât se poate de real, că terapeutul nu este doar o suprafaţă reflectantă, ci este un om în carne şi oase care se întâmplă ca, în acea oră de terapie, să fie interesat nu de propriile-i probleme, ci de înţelegerea şi experimentarea, pe cât posibil, a fiinţei pacientului său. Tema prezenţei a fost cumva pregătită de discuţia pe care am desfăşurat-o anterior în jurul ideii existenţiale a adevărului manifestat prin intermediul relaţiei. Am precizat deja că adevărul existenţial presupune deja o relaţie a persoanei cu ceva sau cu cineva, şi că terapeutul este parte din „câmpul" relaţional al pacientului. De asemenea, am mai arătat că această cale de abordare a terapiei nu este doar cea mai bună pentru înţelegerea

pacientului, dar fără ea, fără participarea la acel „câmp", noi pur şi simplu nu putem *percepe* pacientul.

Voi oferi câteva citate pentru a clarifica ce înţeleg eu prin *prezenţă*. Karl Jaspers observa: „Nici nu ne dăm seama cât de mult pierdem! Lăsăm să ne scape nişte oportunităţi de înţelegere pentru simplul fapt că, atunci când vine momentul oportun, noi nu reuşim să participăm la el cu toată cunoaşterea noastră şi cu *întreaga noastră prezenţă umană!*"* Aceeaşi idee o exprimă într-un mod mai detaliat şi Binswanger în articolul său despre psihoterapie, atunci când se referă la importanţa rolului terapeutului în cadrul relaţionării:

> Atunci când această terapie (psihanalitică) dă greş, analistul este tentat să presupună că pacientul său nu este în stare să depăşească rezistenţa în faţa medicului, văzut de pildă ca o „figură paternă". Totuşi, de multe ori succesul sau eşecul unei terapii nu depind *deloc* de capacitatea pacientului de a gestiona această imagine paternă transferată, ci de oportunitatea pe care *acest terapeut concret* i-o oferă pentru a depăşi această rezistenţă. Cu alte cuvinte, se prea poate ca imposibilitatea ieşirii din această „eternă" repetiţie a rezistenţei paterne să vină din respingerea terapeutului ca persoană, din imposibilitatea înnodării unei relaţii sincere de comunicare. Ţinută în loc de ideologia sa „mecanicistă" şi de ideea de *repetiţie mecanică*, teoria psihanalitică este, aşa cum ştim deja, oarbă faţă de categoria *noului*, faţă de ceea ce este cu adevărat *creativ* în viaţa noastră psihică. În mod evident, nu e deloc în regulă ca nereuşita terapiei să fie pusă doar pe seama pacientului. Prima întrebare pe care trebuie să şi-o pună terapeutul este dacă nu cumva eşecul este cauzat chiar de el. Iar aici nu ne referim la cine ştie ce greşeală tehnică, ci la o eroare mult mai bazală, care constă în neputinţa de a trezi sau reaprinde acea „scânteie" divină din interiorul pacientului. Acest progres nu poate fi atins decât printr-o comunicare veritabilă de la existenţă la existenţă. Doar prin lumina şi căldura acestei comunicări, procesul terapeutic va fi întărit şi va găsi resursele de a elibera persoana din izolarea sa oarbă, din acel *idios kosmos* al lui Heraclit, de starea de vegetare a corpului, din reveriile sale, din dorinţele sau prejudecăţile sale, pregătind acea persoană pentru participarea la viaţa comunitară genuină — la *koinonia*"*.

Prezenţa nu trebuie văzută ca o raportare emoţională la pacient, ci ea depinde în mod decisiv de felul în care terapeutul concepe fiinţele umane. Ceea ce leagă diverşii terapeuţi, indiferent de şcolile din care provin şi indiferent de credinţele lor, este felul în care percep fiinţa umană în genere: ca un obiect ce trebuie analizat sau ca o fiinţă ce trebuie înţeleasă. Orice terapeut, indiferent de orientarea sa, devine cumva „existenţial" atunci când, indiferent de formarea sa tehnică şi de cunoştinţele referitoare la transfer şi la dinamica psihică, el este în stare să se raporteze la pacientul său ca la „o existenţă ce comunică cu o altă existenţă", ca să preluăm o sintagmă a lui Binswanger. Din propria mea experienţă terapeutică de formare sub îndrumarea Friedei Fromm-Reichmann, ştiu că ea era în stare de aşa ceva în şedinţele sale psihanalitice. Ea obişnuia să zică: „Pacientul are nevoie de o experienţă, nu de o

* Citat de Ulrich Sonnemann, în volumul său *Existence and Therapy* (New York: Grune & Stratton, 1954), p. 343. Să mai spunem că această carte semnată de Sonnemann este prima în limba engleză care se ocupă direct de teoria şi terapia existenţială şi că ea conţine un material interesant şi util. Este totuşi păcat că stilul cărţii nu este cel mai adecvat pentru popularizarea acestor idei.

* Citat în Sonnemann, *op. cit.*, p. 255.

explicație". Ca să luăm un alt exemplu, Erich Fromm nu doar că subliniază importanța prezenței de o manieră similară cu cea a lui Jaspers, ci face din prezență punctul central în abordarea psihanalizei.

Chiar dacă, din câte știu, Carl Rogers nu a avut un contact direct cu terapeuții existențiali, el este unul dintre cei care ating tema prezenței într-o apologie a profesiei sale:

> Mă lansez în relație având ipoteza sau credința că faptul că-l agreez pe celălalt, îl înțeleg și am încredere în lumea lui internă va duce la un semnificativ proces de devenire. Intru în relație nu ca om de știință, nu ca medic care poate să pună un diagnostic corect și să vindece, ci ca o persoană care intră într-o relație personală. Dacă îl văd doar ca pe un obiect, clientul va tinde să rămână un simplu obiect.
>
> Mă expun unui risc, căci dacă, pe măsură ce relația devine mai profundă, ea duce la eșec, la regresie, la repudierea mea și a relației de către client, simt că mă voi pierde pe mine însumi sau o parte din mine. Uneori, acest risc este foarte real și resimțit foarte acut.
>
> Mă abandonez în imediatul relației, unde organismul meu total, și nu doar conștiința mea, preia controlul și este sensibil la relație. Nu reacționez conștient, într-un mod planificat sau analitic, ci reacționez pur și simplu la celălalt, fără a reflecta, reacția mea bazându-se (dar nu conștient) pe sensibilitatea mea totală, la nivel de organism, față de această altă persoană. Pe această bază trăiesc relația*.

Există diferențe considerabile între Rogers și terapeuții existențiali, una dintre acestea fiind aceea

* Carl Rogers, *A deveni o persoană* (București: Trei, 2008), pp. 284–285.

că Rogers preferă terapiile scurte, în vreme ce adepții analizei existențiale lucrează cu pacienții lor pe durate mai lungi. Uneori, perspectiva lui Rogers este optimistă la modul naiv, pe când orientarea existențială se centrează mai mult pe crizele tragice ale vieții. Iar înșiruirea de deosebiri poate continua. Ceea ce totuși contează, din perspectiva noastră, sunt ideile lui Rogers legate de terapie ca „proces de devenire", de libertate și de creștere interioară a individului. De asemenea, ni se pare extrem de importantă asumpția tacită, din întreaga operă a lui Rogers, legată de demnitatea ființei umane. Aceste concepte sunt foarte apropiate de abordarea existențială a ființei umane.

Înainte de a părăsi tema *prezenței*, mai vrem să aducem trei adăugiri. Mai întâi, vrem să precizăm că accentul pus pe relație nu este în niciun caz o simplificare sau o scurtătură teoretică; nu se vrea a fi un înlocuitor pentru disciplina și coerența unei formări în psihoterapie. Ce vrem este doar să punem toate aceste lucruri într-o nouă lumină, să vedem în ce fel formarea terapeutică ar trebui să vizeze înțelegerea ființei umane în umanul ei. Se presupune că psihoterapeutul este un expert, un specialist. Dar dacă el nu se va purta mai întâi de toate ca o ființă umană, expertiza sa va fi irelevantă sau chiar dăunătoare. Specificul abordării existențiale constă în aceea că înțelegerea *ființei umane* nu mai ține doar de „harul" terapeutului, nu mai depinde doar o intuiție sau de puțin noroc. Această înțelegere reprezintă „studiul cel mai complet al omului", ca să-l citățm pe Alexander Pope, fiind în centrul unor preocupări profunde și „științifice", în sensul larg al termenului. Practicienii analizei existențiale se raportează la structura existenței umane în aceeași manieră în care și Freud s-a raportat la structura inconștientului — mai exact, ei separă structura umană de zona intuițiilor

arbitrare, „pe nimerite", şi o transformă într-un domeniu al explorării şi al înţelegerii, transformând-o într-o temă de studiu şi de învăţare.

Un alt adagiu la cele spuse mai sus ar fi precizarea că accentul asupra realităţii prezenţei nu anulează adevărurile cu adevărat importante din opera lui Freud, cum sunt cele referitoare la transfer, înţeles într-un mod adecvat. Este destul de evident că în fiecare zi pacienţii şi oricare dintre noi ne comportăm cu terapeutul sau cu nevasta ori soţul ca şi cum ei ar reprezenta un tată, o mamă sau altă figură similară, iar perlaborarea acestui fapt este de o importanţă crucială. Însă, în cadrul terapiei existenţiale, „transferul" ocupă un nou loc în contextul *unui eveniment ce se petrece în cadrul unei relaţii efective dintre doi oameni.* Aproape tot ce face pacientul în raport cu terapeutul în cadrul şedinţei are o coloratură transferenţială. Dar nimic din ce face el nu poate fi considerat ca un „pur transfer", ca ceva ce poate fi explicat pacientului la fel cum i-am descifra o problemă de aritmetică. Conceptul de „transfer" a fost adesea folosit ca un convenabil ecran de protecţie, în spatele căruia se pot ascunde atât terapeutul, cât şi pacientul, încercând să evite confruntarea directă sau situaţiile ce provoacă o anxietate sporită. Dacă atunci când, de pildă, sunt obosit şi încep să-mi spun că pacienta mea a devenit mai solicitantă, pentru că vrea să dovedească faptul că poate să-l facă pe tatăl ei s-o iubească, această interpretare va constitui o uşurare pentru mine şi poate că interpretarea este chiar adevărată. Însă nu trebuie uitat că felul în care ea se poartă cu mine la acest moment dat şi motivaţiile care se nasc în această clipă, la intersecţia existenţei sale cu a mea, nu pot fi reduse în niciun caz la relaţia pacientei cu tatăl ei. Dincolo de consideraţiile legate de cauzalitatea inconştientului (acest determinism fiind valabil doar pentru regiuni

restrânse al psihicului), pacienta a decis la un moment dat să săvârşească acest lucru în această clipă. Mai departe, singurul lucru care îi va fi de folos pacientei (şi care, pe termen lung, o va ajuta să se schimbe) este asumarea cu toată fiinţa a faptului că ea acţionează în acest fel asupra unei persoane reale (asupra mea, ca terapeut), într-un moment cât se poate de real*. Parte din *simţul momentului prielnic* (*sense of timing*) al terapeutului, care este tratat în mod special de adepţii orientării existenţiale, constă în a-i permite pacientului să trăiască pe deplin acţiunea pe care o întreprinde, până când ajunge să fie una cu acea experienţă**. Doar

* Această idee este ferm susţinută de fenomenologi, care spun că a şti pe de-a-ntregul *ce* anume facem, a simţi, a trăi şi a experimenta totul la nivelul fiinţei noastre este mult mai important decât a şti *de ce* acţionăm astfel. Ei susţin că, dacă vom avea o cunoaştere totală a *ce*-ului, *de ce*-ul se va dezvălui de la sine. Lucru demonstrat adesea în psihoterapie. Pacientul se poate să aibă doar o idee vagă şi teoretică despre „cauza" cutărui tipar de comportament, dar pe măsură ce experimentează şi explorează diversele aspecte ale acestui tipar, cauza s-ar putea să devină pentru el extrem de „reală" şi să nu mai fie doar o abstracţiune. Cauza ar putea deveni un aspect integral din înţelegerea globală de sine. Această abordare are şi o semnificaţie culturală. Oare acest „de ce?" invocat atât de des în civilizaţia noastră cu intenţia de a ne detaşa de noi înşine nu este un mod de a-l evita pe „ce?", care ar trezi mult mai multe anxietăţi? Altfel spus, preocuparea excesivă a Occidentului pentru cauzalitate şi funcţionare serveşte probabil, mai mult decât ne dăm noi seama, nevoii noastre de a fugi de realitatea experienţei noastre concrete. Întrebarea „de ce?" ne serveşte în încercarea de înstăpânire asupra fenomenelor, în logica lui Bacon: „cunoaşterea înseamnă putere" (concret, cunoaşterea naturii înseamnă a o avea la îndemână). Pe de altă parte, întrebarea „ce?" reprezintă o cale de a *participa* la fenomen.

** Am putea vorbi în acest context şi despre un „timp existenţial" — *timpul de care este nevoie pentru ca ceva să devină real.* Acest timp poate lua forma unei clipe fulgurante sau a unei ore de vorbire alternată cu intervale de tăcere. Oricum, „simţul momentului

după aceea, explicația bazată pe „de ce?" va fi de ajutor. Revenind la exemplul de mai sus al pacientei, s-ar putea să fie surprinsă atunci când realizează că de fapt ea cere această dragoste necondiționată din partea acestei persoane reale în această ședință concretă; mai apoi (poate după câteva oare), ea va putea să-și dea seama de antecedentele din copilăria sa timpurie. Iar după aceea, va putea să retrăiască acele clipe în care fierbea de furie că nu reușea să-i atragă atenția tatălui ei. Dacă, în schimb, ne-am fi mulțumit să-i spunem pacientei că s-a petrecut un fenomen de transfer, ar fi aflat un fapt teoretic interesant, dar care n-ar fi atins-o cu nimic în plan existențial.

Să mai observăm că *prezența* din cadrul unei ședințe de psihoterapie nu presupune în niciun fel faptul că terapeutul și-ar impune ideile sau sentimentele în relația cu pacientul. Ideea e susținută în mod interesant și de argumentele lui Rogers, care a insistat tot timpul asupra faptului că terapeutul nu trebuie să se proiecteze pe sine în relația terapeutică, ci trebuie să urmeze îndeaproape sentimentele și tendințele pacientului. Însă a fi „viu" în relația psihoterapeutică nu înseamnă a te mulțumi cu a pălăvrăgi despre unele și altele cu pacientul. Terapeutul va trebui totuși să fie conștient de faptul că pacienții au la îndemână nesfârșite căi de a evita implicarea în

---

prielnic" ce-i permite terapeutului să știe când anume trebuie să intervină cu o interpretare nu trebuie să se bazeze pe un criteriu negativ, pe o întrebare de genul „Cât poate duce pacientul meu?". Acest simț presupune, din contră, un criteriu pozitiv — „Acest lucru a căpătat oare realitate în ochii pacientului?" Reluând exemplul pacientei, întrebarea ce se pune este: „Oare ea va fi căpătat o imagine suficient de clară și de vie asupra felului în care acționează asupra terapeutului? Oare această înțelegere o va ajuta în explorarea dinamică și concretă a trecutului, așa încât să reușească o schimbare a propriei persoane?"

relația cu terapeutul, în încercarea de a evita să-și asume problemele. De asemenea, terapeutul va trebui să știe și când să tacă, dându-și seama că unul dintre aspectele relației cu pacientul este și de a servi drept ecran pentru proiecțiile acestuia. Terapeutul va trebui să joace acel rol de „moașă", despre care vorbește Socrate — el va trebui să fie prezent „aici" trup și suflet, dar având în minte țelul precis de a ajuta cealaltă persoană să aducă pe lume ceva din interioritatea ei.

Cea de-a patra implicație privind tehnica analizei existențiale decurge în mod firesc din discuția asupra prezenței: unul dintre obiectivele terapiei va fi de a evidenția prin intermediul analizei care sunt acele genuri de comportamente prin care se încearcă distrugerea prezenței. În ceea ce-l privește, terapeutul va trebui să fie conștient de orice îl împiedică să fie complet prezent. Nu știu exact în ce context va fi afirmat Freud că preferă ca pacienții săi să stea întinși pe divan, pentru că nu suportă să fie privit nouă ore pe zi. Dar este evident că fiecare terapeut — a cărui sarcină este destul de solicitantă și de dificilă — va fi tentat cu diverse ocazii să evite prin diverse tertipuri anxietatea și disconfortul produse de confruntarea cu pacienții. Am arătat mai devreme în ce fel o confruntare efectivă între doi oameni poate naște o anxietate intensă. De aceea, nu e de mirare că ne vine mult mai ușor să ne gândim la celălalt doar ca la un „pacient" sau să ne concentrăm doar asupra unor mecanisme comportamentale. Probabil că cel mai la îndemână mijloc de reducere a anxietății confruntării constă în perceperea *tehnică* a celuilalt. Procedeu care pare chiar justificat, de vreme ce terapeutul se presupune că joacă aici rolul „expertului". Însă tehnica nu trebuie să fie folosită pentru a bloca prezența. De fiecare dată când terapeutul se surprinde că tocmai a reacționat de o manieră rigidă sau într-un

mod stereotip, ar face bine să se întrebe dacă nu cumva încearcă astfel să evite o anxietate, sacrificând ceva din realitatea dimensiunii existențiale a relației. Situația psihoterapeutului este aidoma cu cea a artistului plastic care petrece ani întregi pentru a învăța și a-și stăpâni tehnica. Însă artistul știe că dacă, atunci când este în plin proces de pictare a unui tablou, se lasă năpădit de gânduri legate de soluțiile tehnice, întreaga sa viziune se va duce pe apa Sâmbetei. În acea clipă, procesul creator, care ar trebui să-l absoarbă cu totul, transcendând diferența subiect–obiect, va fi temporar suspendat; în acel moment de întrerupere, se va regăsi în fața unor obiecte ca simplu manipulator al acestora.

Cea de-a cincea implicație se referă la finalitatea demersului terapeutic. Scopul terapiei este ca pacientul *să-și experimenteze propria-i existență ca reală.* E de dorit ca el să devină conștient cât mai mult cu putință de existența sa, adică să-și dea seama care-i sunt potențialitățile și să fie în stare să acționeze pe baza acestora. Specificul nevroticului este că existența sa a devenit „întunecată", după cum se spune în analiza existențială, adică este neclară, ușor înnorată și amenințată, fără puterea de a-i valida în vreun fel acțiunile. Sarcina terapiei va fi să pună în lumină existența. Nevroticul este preocupat în mod excesiv de *Umwelt*, fiind nepăsător față de *Eigenwelt.* Pe măsură ce dimensiunea lui *Eigenwelt* capătă mai multă realitate în terapie, pacientul tinde să trăiască acea *Eigenwelt* a terapeutului cu aceeași intensitate cu care își percepe și propria-i lume. Binswanger observă că trebuie evitată tendința pacientului de a se lăsa copleșit de „lumea proprie" a terapeutului, căci terapia nu trebuie să fie o confruntare între două *Eigenwelten.* Funcția terapeutului este de *a fi aici* (cu toate acele conotații ale *Dasein*-ului), de a fi prezent în

cadrul relației, însoțindu-l pe pacient în descoperirea modului în care își poate manifesta propria *Eigenwelt.*

O experiență proprie poate ilustra în ce fel se raportează un terapeut existențial la pacientul său. Adesea, imediat ce pacientul intră în cabinet și se așază, îmi vine să-l întreb nu „*Cum* te mai simți?", ci „*Unde* te afli acum?" Contrastul dintre cele două întrebări (în principiu, nu aș pune-o pe niciuna cu voce tare) clarifică ce anume voiam să spun. Având un contact viu cu pacientul meu în această ședință, ce vreau eu să aflu nu este cum se simte, ci *unde se află.* Acest „unde" implică și sentimentele sale, dar mult mai mult de atât, căci se referă și la următoarele aspecte — la cât de prezent sau de detașat este, la interesul său, ce poate fi îndreptat către mine și către problemele sale ori către cu totul altceva, la felul în care fuge de anxietate, la modul în care politețea sa ori aparenta disponibilitate de a-mi mărturisi tot soiul de lucruri este de fapt o cale de a ascunde o dezimplicare mai profundă, la locul pe care-l ocupă în relația cu prietena sa despre care mi-a vorbit ieri și așa mai departe. Am devenit conștient de toate acestea întrebându-mi pacienții „unde" se află chiar înainte de a lucra în paradigma existențială. Ceea ce ilustrează o atitudine existențială spontană.

Prin urmare, atunci când vom interpreta niște mecanisme sau dinamici psihice (dintr-o perspectivă existențială sau din alta), vom reuși acest demers doar în contextul în care persoana va deveni conștientă de existența sa. Acesta este singurul mod în care procesualitatea terapeutică va putea căpăta realitate în ochii pacientului, îl va putea schimba. Altfel, va putea la fel de bine să citească din cărți despre aceste mecanisme psihice, lucru care se și întâmplă cu mulți dintre pacienții de azi. Această observație este extrem de importantă, pentru că problema multor pacienți este

tocmai aceea că ei gândesc şi vorbesc despre ei înşişi în termeni de mecanisme psihice. Este felul în care ei, ca cetăţeni cultivaţi ai Occidentului secolului XX, evită să se confrunte cu propria existenţă, este calea prin care îşi refulează conştientizarea ontologică. Şi toate acestea se întâmplă sub pretextul unei atitudini „obiective" faţă de sine. Dar această „obiectivitate" nu reprezintă oare o modalitate sistematică şi asumată cultural de a raţionaliza detaşarea de sine? Chiar şi motivaţia venirii la terapie poate fi marcată de această raţionalizare — mergem la terapeut ca să găsim un sistem acceptabil prin care să putem gândi mai departe despre noi înşine în termeni de mecanisme, să ne guvernăm la fel cum conducem o maşină, doar că acum o vom putea face mai eficient. Dacă acceptăm — şi avem destule motive s-o facem — că nevroza fundamentală a zilelor noastră rezidă în refularea sentimentului ontologic (în pierderea sentimentului fiinţei, dimpreună cu împiedicarea conştientizării potenţialităţilor ca manifestări ale acestei fiinţe), atunci vom face exact jocul preferat al nevroticului atunci când îl vom învăţa în terapie noi modalităţi de a se gândi pe sine în termeni de mecanism. Iată un exemplu pentru felul în care psihoterapia reflectă fragmentarea culturii noastre, consolidând nevroza, în loc s-o vindece. Încercând să ajutăm un pacient cu o problemă sexuală explicându-i-o ca pe un pur mecanism psihic e ca şi cum l-am învăţa tehnica irigaţiei pe un fermier, oprindu-i în acelaşi timp accesul la sursele de apă.

Aceasta ridică o serie de întrebări profunde privind natura „curei" psihoterapeutice. Din cele spuse de noi, reiese că rolul terapeutului nu este acela de a „vindeca" simptomele nevrotice ale pacienţilor, deşi acesta este motivul pentru care cei mai mulţi oameni vin la cabinet. Iar faptul că vin din această raţiune reflectă destul de

bine şi problema lor. Terapia are de-a face cu ceva mult mai bazal, ea încearcă să determine persoana să-şi trăiască pe deplin propria existenţă. Mai departe, orice fel de cură a simptomelor ce vor supravieţui va trebui să fie doar un efect secundar al terapiei în sensul ei fundamental. Considerând „cura" drept un proces de ajustare satisfăcătoare a individului, noi de fapt negăm *Dasein*-ul, negăm fiinţa acestui pacient unic. Genul de cură bazată pe ajustarea individului, pe a-l face cât mai bine adaptat la cultura sa, funcţionează atunci când accentuăm partea tehnică a terapiei. Într-adevăr, scopul principal al civilizaţiei noastre este să ne facă să trăim într-un mod calculat, controlat şi bine gestionat din punct de vedere tehnic. Ulterior, pacientul va accepta fără conflicte o lume limitatoare, una ce va fi aceeaşi cu civilizaţia sa. Şi cum anxietatea nu vine decât odată cu libertatea, el va scăpa şi de această problemă. El va fi eliberat de simptomele sale, pentru că va renunţa la posibilităţile care-i cauzează anxietatea. Acesta este modul în care suntem „vindecaţi", renunţând să mai fiinţăm, renunţând la existenţă, securizându-ne şi limitându-ne existenţa. În acest sens, psihoterapeuţii devin agenţii civilizaţiei contemporane, al cărei scop este tocmai acela de a ajusta oamenii la cerinţele ei. Psihoterapia devine o expresie a fragmentării din vremurile noastre, şi mai puţin un demers de depăşire a acesteia. Aşa cum am arătat deja, există dovezi istorice că această tendinţă domină diverse şcoli terapeutice şi este foarte probabil ca, în timp, această direcţie să se consolideze. Întrebarea inevitabilă ce se pune este până unde se poate merge cu această eliberare de conflictul nevrotic, bazată pe renunţarea la propria fiinţă. Oare, până la urmă, indivizii şi grupurile nu vor ajunge, prin acest proces, la un sentiment submergent de disperare, la un resentiment care va exploda în manifestări

autodistructive, de vreme ce istoria ne arată că omul nu va accepta niciodată să renunțe la libertatea sa? Ceea ce complică și mai mult lucrurile în cazul nostru este că civilizația contemporană este construită în jurul acestui ideal al ajustării tehnice și a creat atât de multe instrumente pentru sedarea disperării venite din folosirea noastră pe post de mașini, încât efectele sale nefaste vor rămâne multă vreme neobservate.

Pe de altă parte, termenul de „cură" sau „vindecare" poate căpăta un sens mai profund și mai aproape de adevăr, vizând orientarea către împlinirea propriei existențe. Acest sens ar putea include, secundar, și vindecarea simptomelor (ca un produs derivat), ceea de altfel este chiar de dorit, chiar dacă noi susținem ferm că nu acesta trebuie să fie scopul de bază al terapiei. Ce contează este ca persoana să-și descopere ființa, *Dasein*-ul său.

Cea de-a șasea implicație prin care putem defini specificul analizei existențiale se referă la importanța *angajamentului.* Această idee a fost deja pregătită în paginile anterioare, mai ales în discuția asupra ideii lui Kierkegaard că „adevărul nu există decât în măsura în care individul însuși îl realizează prin acțiunea sa". Angajamentul despre care noi vorbim nu se referă doar la un fapt aparent bun sau recomandabil din punct de vedere etic. El este o precondiție pentru ca noi să putem percepe adevărul. Astfel ajungem la un punct care, după știința mea, n-a fost niciodată luat cu adevărat în serios în literatura psihoterapeutică: *decizia precede cunoașterea.* În mod normal, un terapeut pleacă de la premisa că, pe măsură ce pacientul află tot mai multe despre sine și are tot mai multe *insight*-uri, el va fi în stare să ia deciziile corecte. Dar aceasta este doar o jumătate a adevărului. Cea de-a doua jumătate este de obicei trecută cu vederea: *pacientul nu-și poate permite*

să capete noi cunoștințe și insight-uri câtă vreme el nu este încă pregătit să se decidă, până când nu o va fi apucat într-o direcție decisivă pentru viața sa, luând deja hotărârile preliminare de-a lungul demersului său.

Prin „decizie", noi nu ne referim aici la acele hotărâri majore ale vieții, cum este o cerere în căsătorie sau înregimentarea în Legiunea Străină. Disponibilitatea pentru asemenea hotărâri „vitale" este o condiție necesară pentru asemenea schimbări majore, însă o decizie „vitală" va avea un sens pentru noi doar dacă va fi bazată pe o serie de hotărâri mai mărunte, luate în diversele clipe ale vieții. Altfel, aceste decizii cruciale vor fi produsul unui proces inconștient, al unei compulsii neconștientizate gata să erupă, ca în cazul unei bruște „convertiri". Noi folosim cuvântul „decizie" în sensul de atitudine decisivă în raport cu existența — este vorba despre o atitudine de angajare. În acest sens, *cunoașterea și insight-ul vin după decizie, și nu invers.* Cu toții știm cazuri cum sunt cele în care pacientul realizează în cadrul unui vis că șeful său se poartă abuziv, pentru ca ziua următoare să decidă să-și dea demisia. Dar la fel de relevante, deși de obicei nu sunt luate în calcul, căci contravin ideilor noastre despre cauzalitate, sunt și acele cazuri în care pacientul nu poate avea acel vis *până* nu decide să-și dea demisia. De exemplu, mai întâi, el renunță hodoronc-tronc la actualul serviciu și abia apoi își poate permite să vadă în vis cum șeful l-a exploatat tot timpul.

Într-un mod extrem de interesant, această idee se leagă de observarea faptului că pacientul nu poate să-și amintească lucruri vitale și semnificative din trecutul său până când nu este gata să ia o decizie cu privire la viitorul său. Memoria nu funcționează doar pe baza a ceea ce este întipărit în ea; ea depinde și de deciziile noastre referitoare la prezent și la viitor. Să remarcăm

că prezentul şi viitorul nostru — felul în care ne angajăm existenţa într-un anumit moment — determină şi trecutul nostru. Mai exact, determină ce anume ne putem aminti din trecut, ce porţiuni ale trecutului selectăm (conştient sau nu) pentru a ne influenţa în prezent, deci care va fi *Gestaltul* specific care ne va organiza trecutul.

Să mai spunem că acest angajament nu este un fenomen pur voluntar sau conştient. El este prezent şi la nivelurile aşa-zis „inconştiente". Când o persoană duce lipsă de angajare, visele ei, de exemplu, vor fi plate, sărăcăcioase şi cuminţi. Dar atunci când se angajează ferm în direcţia sinelui său şi vieţii sale, aceste vise vor fi creative şi îndreptate către viitor; sau, din perspectiva nevroticului, visele vor exprima încercări de evadare, de substituire şi de ascundere. Indiferent de forma acestor vise, ele dovedesc acelaşi lucru: asumarea angajamentului.

În privinţa modului în care putem ajuta pacientul să-şi asume angajamentul, trebuie să subliniem că a face terapie existenţială nu e totuna cu activismul. Ce căutăm noi nu sunt acele decizii luate în pripă, doar pentru a acţiona mai repede şi a amuţi anxietatea care este mai probabil să fie întreţinută de un proces mai lent, intens şi îndelungat de autoexplorare. Noi susţinem mai curând o atitudine îndreptată spre *Dasein*, o conştientizare de sine în care ne luăm în serios propria existenţă. Punctele propice pentru angajament şi decizie sunt cele în care vom fi renunţat deja la dihotomia subiect–obiect şi vom fi unificat cei doi termeni într-o deschidere către acţiune. Atunci când un pacient teoretizează *la infinit* un anumit subiect, fără ca acesta să-l afecteze cu ceva sau să i se impună ca ceva extrem de real, terapeutul se va întreba ce anume urmăreşte la nivel existenţial pacientul prin intermediul acestei poliloghii. Discuţia

interminabilă poate că ajută la ascunderea realităţii, vorbirea teoretică putând fi raţionalizată ca o cercetare obiectivă a datelor disponibile. De obicei se spune că pacientul va renunţa la această discuţie teoretizantă atunci când va avea parte de o anxietate copleşitoare, de o suferinţă lăuntrică sau de o ameninţare venită din afară. Acestea îl vor zgudui şi îl vor obliga să se angajeze în real şi să ceară ajutorul terapeutului. Aceste experienţe vor declanşa durerosul proces de demascare a iluziilor, de schimbare şi creştere interioară. E adevărat că uneori chiar aşa se şi întâmplă. Iar în aceste cazuri, misiunea terapeutului existenţial va fi aceea de a ajuta pacientul să absoarbă impactul real al acestor experienţe şi de a-l învăţa când e potrivit să tacă (şi aceasta este tot comunicare), pentru a evita pălăvrăgeala care nu face decât să reducă impactul şocului evenimentelor şi al *insight*-urilor ivite cu această ocazie.

În principiu însă nu cred că este o concluzie adecvată aceea că trebuie să aşteptăm până când este provocată anxietatea. Dacă asumăm că angajamentul pacientului depinde de impulsul dat de durerea internă sau externă, apar câteva dileme foarte dificile. Fie terapeutul „trage de timp" până când anxietatea şi durerea îşi fac apariţia, fie chiar noi suntem cei care provocăm anxietatea (ceea ce este un procedeu discutabil). Iar sentimentul de siguranţă şi de reducere a anxietăţii pe care pacientul le primeşte în terapie pot submina angajarea sa în procesul terapeutic şi pot duce la amânare şi tergiversare.

Angajamentul trebuie să se bazeze pe aspecte în principal pozitive. Întrebarea pe care ar trebui să ne-o punem este: de ce se întâmplă că pacientul nu a izbutit să găsească un aspect din existenţa sa faţă de care să reuşească să-şi ia angajamentul în mod necondiţionat? Într-o discuţie anterioară despre nefiinţă şi moarte, s-a subliniat că toţi ne confruntăm cu ameninţarea trecerii

în nefiinţă dacă ne lăsăm să recunoaştem acest lucru. Central aici este simbolul morţii, dar această ameninţare cu distrugerea este prezentă în numeroase alte ipostaze. Terapeutul îi face pacientului un deserviciu dacă nu-l lasă să conştientizeze că este perfect posibil ca el să-şi înstrăineze sau să-şi piardă existenţa şi că aceasta poate fi exact ceea ce se întâmplă în acest moment. Acest aspect este deosebit de important pentru că pacienţii tind să aibă o credinţă vagă (şi legată de credinţa din copilărie că părinţii lor sunt omnipotenţi) că, într-un fel sau altul, terapeutul va avea grijă ca nimic rău să nu li se întâmple şi de aceea nu-şi iau propria existenţă foarte în serios. Această tendinţă prevalează în cea mai mare parte a terapiei şi atenuează anxietatea, disperarea şi aspectele tragice ale vieţii. Nu este în general adevărat că avem nevoie să producem anxietate numai în măsura în care am atenuat-o deja? Viaţa produce destule crize şi acestea sunt singurele reale; accentul existenţial din terapie are marele merit de a se confrunta în mod direct cu aceste realităţi tragice. Pacientul poate într-adevăr să se distrugă, dacă aşa doreşte. Terapeutul nu poate să-i spună: aceasta este doar o reflecţie a ceea ce se întâmplă şi e important să nu ne lăsăm pradă ei. Simbolul sinuciderii ca posibilitate este cu adevărat benefic. Nietzsche a afirmat odată că gândul sinuciderii a salvat multe vieţi. Mă îndoiesc că cineva de pe lumea aceasta îşi ia viaţa în serios până nu realizează că îi stă complet în putere să se sinucidă*.

* Nu vom discuta aici despre cum se poate proceda cu pacienţii care ameninţă cât se poate de serios că se vor sinucide. Această problemă necesită introducerea altor noi elemente teoretice. Starea de conştientizare despre care vorbim este diferită de depresia persistentă şi copleşitoare, caz în care conştiinţa nu mai poate interveni pentru a stopa impulsul autodistructiv care, pare-se, acţionează în actele efective de suicid.

În oricare dintre faţetele sale, moartea este ceea ce face ca momentul prezent să aibă o valoare absolută. Un terapeut aflat în formare a spus: „Ştiu doar două lucruri — unul, că voi muri cândva, cel de-al doilea, că în momentul acesta nu sunt mort. Singura întrebare este ce voi face între aceste două momente". Nu putem să discutăm mai în detaliu, dar dorim să subliniem că esenţa abordării existenţialiste este aceea de-a lua existenţa în serios.

Conchidem atrăgând atenţia asupra a două potenţiale pericole. Unul este pericolul intrinsec abordării existenţialiste, acela de *generalitate*. Ar fi într-adevăr păcat dacă toate conceptele existenţiale ar fi utilizate de terapeuţi fără a se lua în seamă sensul lor concret, real. Trebuie să admitem că este tentant să ne lăsăm furaţi de vorbe în aceste zone complexe de care se ocupă analiza existenţială. Desigur că se poate să devenim detaşaţi la modul filosofic, în aceeaşi măsură în care este posibil să fii detaşat la modul ştiinţific. Tentaţia de-a folosi conceptele existenţiale în slujba tendinţelor de intelectualizare este ceva de care trebuie să ne ferim în mod deosebit, pentru că aceste concepte se referă la lucruri care au de-a face cu miezul realităţii personale, ele putând să dea în mod cu atât mai ispititor iluzia că avem de-a face cu realitatea. Unii cititori pot avea impresia că nici eu nu am rezistat acestei tentaţii. Aş putea să invoc necesitatea de a fi trebuit să explic multe lucruri într-un cadru restrâns, dar nu are sens să-mi fabric circumstanţe atenuante. Important este că, în măsura în care mişcarea existenţială din psihoterapie devine semnificativă în Statele Unite — ceva ce credem că este cu adevărat de dorit —, cei care aderă la ea vor trebui să se ferească de folosirea conceptelor în slujba detaşării intelectuale. Tocmai din aceste motive, terapeuţii existenţiali au mare grijă să-i comunice enunţuri

verbale clare pacientului, continuând să se asigure că relația necesară dintre vorbire și acțiune nu este niciodată ignorată. „Logosul trebuie să se întrupeze." Important este să fim într-un mod existențial. Celălalt potențial pericol are de-a face cu atitudinea existențială asupra *inconștientului*. În principiu, cea mai mare parte a terapeuților existențiali neagă acest concept. Ei subliniază toate dificultățile logice și psihologice din doctrina inconștientului, fiind împotriva împărțirii ființei în două. Ei afirmă că ceea ce se numește inconștient este parte din persoana dată și că *ființa*, adică orice entitate vie, este în esență indivizibilă.

Trebuie să recunoaștem că teoria inconștientului a contribuit major la tendințele contemporane de a raționaliza comportamentul, de a evita realitatea propriei existențe, de-a ne comporta ca și cum nu noi suntem cei ce trăim. (Omul de pe stradă care și-a însușit acest jargon ne va spune că „Inconștientul este de vină".) Terapeuții existențiali au, în opinia mea, dreptate să critice doctrina inconștientului care apare ca un cec în alb pe care putem completa orice explicație dorim sau ca o mină din care putem extrage orice teorie deterministă. Însă această reprezentare a inconștientului ca o „pivniță" și obiecțiile pe care le avem legate de ea nu ar trebui să anuleze marea contribuție istorică pe care acest concept l-a avut prin teoria lui Freud. Marea descoperire a lui Freud, și contribuția sa durabilă, a fost aceea de-a lărgi sfera personalității umane, dincolo de voluntarismul imediat și de raționalismul omului victorian, pentru a include *ad infinitum* în această sferă lărgită „adâncimile", cu alte cuvinte, iraționalul, așa-zisele pulsiuni refulate, ostile, inacceptabile, aspectele uitate ale existenței. Simbolul acestei cruciale lărgiri a domeniului personalității a fost „inconștientul".

Nu doresc să intru într-o discuție detaliată a conceptului de inconștient. Vreau doar să sugerez un punct de vedere. Este adevărat că reprezentarea de pivniță delabrată, fără fund, a inconștientului trebuie respinsă. Cu toate acestea, importanta lărgire a personalității, care este sensul real al conceptului de inconștient, nu ar trebui nesocotită. Binswanger afirmă că, pentru un moment, terapeuții nu se pot dispensa de conceptul de inconștient. Eu propun, mai degrabă, să spunem că ființa este indivizibilă, că inconștientul este parte din orice ființă dată, că teoria inconștientului-pivniță este în mod logic greșită și practic neconstructivă, dar că sensul acestei descoperiri — anume lărgirea radicală a sferei ființei umane — este una dintre marile contribuții ale zilelor noastre și trebuie păstrată.

PRINT
multicolor
SERVICII TIPOGRAFICE COMPLETE

Str. Bucium nr. 34 Iași
tel.: 0232/211225
fax: 0232/211252
office@printmulticolor.ro
www.printmulticolor.ro

O carte clară, acurată și interesantă. Este cea mai bună introducere în abordarea existențială a psihologiei.

Dallas Morning News

Datorită viziunii sale referitoare la posibilitățile de devenire ale omului, Rollo May este un autor pentru ziua de mâine... Timp de mulți ani, a fost unul dintre cei mai temerari pionieri ai psihologiei.

Psychology Today

DESCOPERIREA FIINȚEI

Rollo May pleacă de la profundele intuiții ale lui Kierkegaard, Nietzsche și Freud, pentru a oferi un ghid clar și sintetic asupra contribuțiilor tehnice și conceptuale aduse de orientarea existențială în psihoterapie. Cartea pune în contextul clinic și al „întâlnirii" concrete dintre terapeut și pacient principalele concepte definitorii pentru structura ființei umane, de la libertate și transcendență la potențialitate și conștiință de sine. De asemenea, sunt aprofundate cauzele însingurării și izolării omului occidental și felul în care anxietatea și culpa pot fi revalorificate în procesul de „analiză existențială". May se sprijină pe cazuri din propria experiență terapeutică, dar și pe vignete preluate de la clasici ai orientării existențiale: Binswanger, Boss, Straus și Goldstein.

Rollo May (1909–1994), celebru promotor al psihoterapiei existențiale, a fost influențat de psihologi, precum Alfred Adler, Erich Fromm sau Otto Rank. Printre cele mai populare cărți se numără *The Courage to Create*, *Psychology and the Human Dilemma* și mai ales *Love and Will*.

ISBN: 978-973-707-870-4

PSIHOLOGIA PENTRU TOȚI
3 TREI
www.edituratrei.ro